慈诚罗珠堪布　著

慧灯之光



西藏人民出版社

目录

菩萨的见、修、行、果

大乘菩萨的见解、修行、行为和结果，是菩萨道行人修行的方法和目标。我们都自以为是大乘行人，如果对这些都一知半解，修行就无从下手。

社会上有很多人不愿意进这个门，这是因为福报不够、根机浅薄、机缘不成熟的缘故。而我们虽然愿意进这个门，却对菩萨的见解、修行、行为不看、不学；或者仅仅将之作为研究课题，虽然学了一点儿理论上的东西，明白了一些道理，却只会夸夸其谈、纸上谈兵，在行为上仍然是敷衍了事。如果这样，则永远也无法体会到佛法的微妙之处。

所以，仅仅了解还不够，还要从现在起，循序渐进地根据自己的能力去实践。身体力行很重要，强调的不是能否做到，关键是去做。走上这条道路以后，即使做得不是很圆满，在发心和行为上也多多少少会有一些改观。下面，我将对这四个问题分别进行讲解。

一、见解

菩萨的见解包含显宗和密宗的见解。密宗的见解暂且不讲。简单而言，显宗菩萨见解的基础，就是深知所有的众生都曾经是自己的父母。这个观点在经书中也有记载，它并不是一种善巧方便，实际上就是这样。无始以来，众生在六道轮回的时空隧道中穿梭，历经了无数次的生死轮回，所有的众生都曾经无数次地互为父母，这是事实，不是修行的方法。所以，所有的众生都曾做过我的父母。我们首先应该明白这一点。

我们不能认为空性和大光明是菩萨特有的见解。空性和大光明虽然是菩萨的观点，但却不是菩萨所特有的、不共的观点。这在经书中讲过，阿底峡尊者也特别强调过。大乘、小乘共同的法都讲空性，只是大乘的空性更深广而已。声闻、缘觉得四向四果，都以证悟空性为前提。从证悟空性方面来讲，大乘、小乘并没有本质的区别。有解脱道，就必须有空性，因为空性是通往解脱唯一的道路。

菩萨特有的、不共的见解，就是知母、念恩、报恩。这个见解的根源，首先就是要毫无疑问地明白：所有的众生都曾经做过自己的父母；其次还要意识到，这些众生在做我们父母时，与现在的父母一样，宁可自己挨冻受饿、造作恶业，也要让我们吃饱穿暖，对我们恩深似海。具有这些见解后修出的结果，就是无条件、无自私心地报答众生、利益众生。有了前面的见解，才会有后面的发心。这一系列的观点是最关键的问题。

证悟空性不一定有这样的发心，除非证悟大乘的大空性等，才会生起利益众生的心。声闻、缘觉也讲证悟空性，却没有这样的发心。

证悟空性大家都认为很了不起，实际上也确实很了不起，但这需要一个过程。有些修法前期很重要，后期不是那么重要；有些修法后期重要，前期却不是那么重要。若想修学大乘法，首要的，就是调整前期的发心，也就是要知母、念恩——思维众生的恩德，思维的结果就是要报恩。

报恩的方法是什么呢?

在基督教等其他外道的教徒、社会上的很多团体以及普通人当中，许多人都很有慈悲心——急人之所急，想人之所想，甚至为了别人而毅然决然地放弃自己的生命，这很了不起。看看这些根本没有学佛的人之所作所为，我们扪心自问，自己能否做到？如果做不到，还算什么大乘佛子？要知道，仅仅看看经文、念念咒语，并不一定是学佛。学佛就是佛陀怎么做，我们就怎么做。

有的人学佛学了很多年，自以为学的是大乘佛法，但为了别人，甚至连名誉、钱财等身外之物都不能舍弃，更不要说牺牲、损失自己的身体和生命。只是在对自己没有丝毫损失的情况下，才愿意利益别人，这只是表面上的大乘，实际不是。如果只考虑自己的今生来世也可以，但这只能称为小乘佛法。如果这样，就不能标榜自己学的是大乘佛法，就要勇于承认自己学的是小乘佛法。

如果要学大乘佛法，就要从内心做起。大乘佛法强调，在身口意当中，意是很重要的，行为以及言谈等表面形式并不是很重要。

但是，这并不意味着不需要念咒、顶礼、供养等修行方式。当然，在有正知正见的基础上，做这些能更有意义。如果没有这些见解，做也总比不做好得多。但从大乘佛法的角度来讲，仅有修法的形象并没有太大意义。

如果内心清净，没有自私心，完全为了利益众生，即使外表上看

起来是恶业，比如方便妄语等，也都是开许的。为了自己，即使去放生，虽然能使很多众生受益，但也只能称之为小乘佛法。在这些细微的问题上，我们要认真地去抉择。

证悟空性也是大乘的见解，但小乘里根本没有的，就是知母、念恩、报恩这三个关键的见解。无条件地利益众生十分重要。大乘法有很多层次，愿不愿意舍弃自己的生命，或者退而求其次，愿不愿意牺牲自己很珍爱的东西或比较重要的东西，这是判别一个大乘菩萨的首要条件。只要肯放弃自利、肯牺牲，不管牺牲的层次如何，都可算作大乘佛法。这是大乘佛法在世俗方面的重要观点。对于刚起步的人来说，这个观点尤其重要，在修行的前期，其重要性远胜于空性。

虽然空性很重要，但如果一个人仅仅修空性，却不发菩提心，即使是为发誓成佛而修，哪怕是再殊胜的法，也不是大乘佛法。

有的人认为，佛很了不起、很伟大、没有过失、没有痛苦、圆满一切功德，所以我要做这样的佛。虽然每天口里念诵"为度化一切众生而发誓成佛"，但心里始终都是为了自己，这就不是大乘佛法。如果有知母、念恩、报恩的见解，有菩提心，不要说修空性，即使磕一个头都是大乘佛法。

上面这些见解容易了解，但仅仅在理论上了知并没有实在意义。关键在于身体力行，这是最难的。有的人学佛时间很长，得到过很多灌顶、传承，受了很多次菩萨戒。但是否曾做过、曾想过要无条件地利益众生呢？如果有将自己的利益放在首位的念头，就始终不是大乘佛法。我们应从内心深刻反省，审慎思维。

藏地很多大德说，如果没有菩提心，连灌顶也得不到。如果没有灌顶，我们修习的所谓密宗则如同无源之水、无本之木，只是表面上的自欺欺人，想成佛？难于上青天!

虽然菩萨的见解不止这些，但最基本的，就是知母、念恩、报恩。

二、修法

虽然菩萨也修四禅八定，也修空性、大光明，但最基本的修法，就是知母、念恩、报恩。

知母、念恩、报恩的修法在《普贤上师言教》中讲了一些，但不够广。在《普贤上师言教》的一个讲义里，有很详细的记录，只是现在还没有翻译成汉文。我讲的《大圆满龙钦心髓内加行讲义》中也讲过，在这里就无须赘言。大概的修法是，将现世的父母等亲属观想在左边，现世经常损害、障碍我们的敌人魔障观想在右边，然后就从过去、未来与现在三世进行观察、思维。

首先，虽然左边的父母等亲友，现在对我恩重如山，但过去是否也是如此对我呢？并不一定是这样。无始以来在流转轮回的过程中，他们曾无数次地做过我的怨敌，千方百计地加害于我；从现世来观察，他们今年是我的亲人，明年是否仍然如此也很难决断，有些人上半辈子是亲人，下半辈子却反目成仇；再观察未来世，在无尽的轮回当中，他们很可能会成为我的仇敌。

再观察右边的怨敌。他们虽然现在想方设法、不择手段地对我进行迫害，但前世他们也一定做过我的父母，像现世的父母一样尽心尽力饶益于我；即使现在是我的仇敌，但几年后也有可能成为我的恩人；将来也一定会转世为我的父母。

就这样通过再三思维，从而对亲仇两边都生起平等心。有一点要强调的，就是这样下去有可能会走上一条弯路、一条错误的路，就是对亲友和怨敌两方都没有慈悲心，不恨不爱，这是无明平等心、无明

舍心。我们应明白，他们虽然做过怨敌，却是因为被无明愚痴驱赶所致。明白这个道理后，就不能再冤冤相报，而应不计前嫌，不念旧恶，只思维恩德。这样慢慢思维，直至对两边的众生都生起慈悲心，再将范围逐渐扩大，最后对一切众生都生起慈悲心。这样长期串习，就能生起不造作的、自然而然的慈悲心。

世间有的人发心很好，很有慈悲心，考虑别人可谓无微不至，带来的后果却很难预计。比如，为了别人宁可牺牲自己的生命和财物，让别人活下来，让别人生活得更好。的确，人人都有求生的欲望，但有的人在活着的时候却频频造作恶业，这样生存有什么价值呢？还不如死了好，至少恶业可以从此停止，对他周围的众生或他的来世会有一些帮助。有些人通过捐助、布施一些衣物和食品，想让别人过得更好，比如扶贫等等，但这些东西吃完穿完就没有了，不能永久性地给予利益。这就是缺少方法的结果。

要想让众生得到长久的安乐，就应按照佛陀传给我们的利益众生的方法去做，也就是让众生明白生老病死等轮回痛苦的真理，让他们学会自己走路，并最终依靠自己的努力，而从轮回的苦海中逃脱。要解救众生，就需要智慧。自己不明白怎能引导别人呢？智慧的顶峰就是佛的智慧，没有任何烦恼障和所知障。除此之外，就算是十地菩萨，其智慧也是有限的。所以要发誓成佛，这是度化众生最好、最高档的方法。这一系列问题的主要来源就是知母、念恩、报恩这三个见解落实于行动的具体修法。如果没有这些见解，每天口里空谈大圆满、灌顶等等是没有用的，明白吗？并不是说这些法不好。法非常殊胜，但如果连菩提心都不具足，就没有修大圆满的根机和缘分。

作为初学者，我们应从眼前着手，不应好高骛远。如同一个人去印度朝拜金刚座，首先不是看几百、几千公里以外的路，而是应该分

清轻重缓急，先看清脚下的路。如果不看脚下，就有可能会堕入悬崖、身首异处。所以要边走边看，遥远地方的路况如何，到时候自然会了解。否则，即使看到几千公里以外，眼前的路却一无所知，半步也休想跨出去。这样怎能到达目的地呢？

菩萨的修法不仅仅是这一点，其涵盖的范围很广。《现观庄严论》中有比较详尽的说明，有兴趣的可以从中了解。

三、行为

就是无条件地利益众生。很多人利益众生都是有条件的，比如：表面上体恤下属，实际上是为自己官运亨通；表面上布施财物，实际上是为求得名声；学佛的人无论放生、磕头还是念经，如果只是为清净罪业，下一世往生到极乐世界去享受，不愿再沉溺轮回，那就是有条件、有自私心的利益众生，只是外表上的菩萨，是去本逐末的做法。菩萨就是要为其他人牺牲和损失自己，如果什么都不愿意付出，利益众生就只是一句空话。

究竟的目的是利益众生，但是，这需要一个过程，要讲究顺序。刚趋入大乘之门，应先藏形匿迹，到寂静之地去调整自己。如果初发心时即到城市去利益众生，就会被荆棘丛生的度生之路吓倒。因为五浊恶世的众生很难调服，即使你对众生恩德有加，众生却往往恩将仇报，一旦看到这种情况，你就会放弃发心。所以，首先应调整自己的心相续。调整好以后，有把握做到即使别人恶言相向、拳脚相加，也不生丝毫嗔心，再到公共场合去利众。所以，依止寂静地调整自心与利益众生并不矛盾，经典中也是这样要求的，而且对此赞叹有加，一开始顺序就不能颠倒。

发了菩提心，每天做功课或行善后要将善根、功德回向给众生，这也是利益众生的方法。有的人心中这样盘算：听说回向很好，如果不回向，一生起嗔心善根就会毁掉，所以要回向。虽然在发心初期能这样做也可以，但这也是利益自己的念头。就像你拥有的一个物品，如果不给别人，就会被抢，所以在未抢之前先给别人，这种发心也是利益自己的方便。利用表面上利益别人的方法，来保持自己的利益，并不是大乘菩萨的做法。所以，我们应无条件地回向众生。

调整好以后，不需要等到成佛，就要利益众生。不能只管自己成佛的事，发心等自己成佛后再利益众生。成佛后利益众生理所当然，并不稀奇，因为佛具有这种能力。作为一介凡夫，如果现在就能利益众生是很了不起的。自己尚受缚于轮回，有可能堕入地狱、饿鬼之道，却不考虑这些后果，将利益众生作为自己义不容辞的责任，这就是难能可贵的发心。

归根结底，有了前面的见解，才会有后面的修法以及利益众生的发心和行为，这一系列是前后连贯、相辅相成、缺一不可的。

四、结果

暂时得登地，也就是见道的果。见道后，很快就可以成佛，也就是说，间接的果是成佛。想解脱，就应该这样做。

放下一切自私心很难，我们却要将此作为努力的方向。否则，离大乘的门都很远，更不用说大乘的具体修法，距登地、大幻化网、大圆满等更是有天地之遥。如果真能放下一切自私心，即使没有大圆满等法，距离成佛的路也不是很远。

总结以上可以看出：世上有些人有很好的慈悲心，却缺少真正利

益众生的方法；有些人听了很多大乘法，却欠缺慈悲心；有的人听了大乘法以后，虽然有利益众生的念头，明白成佛后可以度很多众生，但想成佛的念头却总是不能产生。可见，智慧和发心二者不可偏废，只有智悲双运，才能成就佛果。

如果具备这些见解、修法、行为，从此以后就是名副其实的大乘修行人。也许有人会有这样的疑问：我们都是烦恼深重的凡夫，如果只是考虑众生，自己解脱的事怎么办呢？可以肯定地回答，如果真正放下自我，自己的事不用专门去经营，在利益众生的过程当中，自己的解脱也会自然而然地成就。

经书中也有记载，无始以来，凡夫一直在为一己私利而奔波、劳碌，至今却仍然在轮回的旋涡中挣扎、盘旋。除了了无止期的痛苦，一无所获，生生世世在如水车般的轮回中来来往往、上上下下。释迦牟尼佛等诸佛，则完全放下利益自己的私心杂念，只考虑别人，却成就了佛的果位。所以自己的事是不用担心、操劳的。要做到这一点很难，但只要愿意做，你就会了知佛陀的真知灼见。万法都是由因缘产生的，调遣因缘的主动权掌握在我们手里，既不是上帝等造物主创立或规定的，也不是神仙、天人的专利。这些都是人做出来的东西，即使是末法时代的人也能做到。有的人知道这样很好，却放不下，这就是没有成就的原因之一。

有的人在刚学佛时很好，无论是对众生的慈悲心还是对三宝的信心都很坚定，修法也很精进，如果照这样下去，很有希望。后来却越学越懈怠，一年不如一年。五六年、十几年以后，当初的慈悲心、出离心也消失了。原因就是人身难得、寿命无常这两个外加行没有修好，这是另外一个没有成就的原因。这种情况，出家人有，在家人也有；藏族有，汉族也有。主要的根源就是只强调一些形式，追逐大圆满、

大手印等一些很好听的名词，没有去抓根。想避免这些问题，就要从人身难得开始，将基础打牢。只有在坚实的基础上，才能修建自利利他的摩天大楼。

经书中有一个比喻：一个犯人在寒冷、黑暗的监狱中度过了很长时间，现在有一个小时的时间可以到外面晒太阳。这就比喻我们现在这一生就是感受阳光的时刻，以前一直在漫长的幽暗中承受着严寒的煎熬。将我们关进图圄的罪魁祸首不是别人，就是从无始以来到今天时刻与我们形影不离的我执。我执，是世上最大的魔王。现在在外面晒太阳的美好时光不知会延续到何时，一旦结束就将回到无尽的黑暗里，不知道何年何月才能重见阳光。此时如果有一个办法可以逃出去，再也不用回到阴冷恐怖的监狱中，就应该想方设法逃出去。因为如果不抓住机会，等待他的将是无尽的苦难，面对这一切现状，他怎么能不居安思危呢？

所以我们应清醒地知道，轮回不是一个好地方。现在我们之所以感受不够强烈，是因为这是我们在整个轮回当中最圆满的时候，平时虽然有一些痛苦，但与地狱的痛苦相比有天壤之别。有的人明知道不一定生生世世都是这样，但却自欺欺人地不考虑这些问题，将以前所受的痛苦全部忘掉，安心地享受转瞬即逝的光明。这样坐以待毙，不是很愚蠢、很盲目吗？要不要回去，机会不是掌握在所谓造物主、万能神手中，而是在每个人手里。主要看你做不做，什么时候做。如果明日复明日，一直往后拖，将大好的时光白白蹉跎，最后就没有机会在等待你了。若不将眼光放远，不想办法改变即将面临危险的现状，实在可悲可叹。

经书中还有一个比喻：在很高的悬崖上有一棵野生的果树，一个人用一只手抓住一把草，拽住自己吊在悬崖外的身体，一只手伸下去

摘水果吃。有黑、白两只老鼠轮流吃着这把草，一次吃一根。如果他现在放弃水果，是有办法爬上去而不堕悬崖的，但这个人却对这些熟视无睹，仍毫不在乎地吃着水果。这两只老鼠就表示白天和夜晚，草就表示我们的年龄，水果就表示世间的妙欲、享受。白天和晚上这两只“老鼠”将维系我们生命的“草”，每过十二个小时就吃掉一根，直至生命终止，绝对不会停息。属于我们的“草”每天都在减少，当“草”彻底消失的时候，我们就一定会坠入万丈深渊。而贪婪的人却不计后果，只在乎水果的鲜美滋味，一旦掉下去，将追悔莫及。所以，在现在有办法可以不堕入轮回深渊的当下，千万不要为贪得一时之欲而一失足成千古恨啊！

你们也许会想，人身难得、寿命无常我也懂；但这不是懂不懂的问题，而是要去修、去做。没有任何人给我们考试，我们也不需要为敷衍任何人而做一些表面文章。虽然你们也许可以讲得更动听——你们语言上没有障碍，可以用一些优美的辞藻、华丽的修辞，将此内容包装一下；但即使讲得天花乱坠，不去实践，等于说食数宝，是没有价值的。

不要一开始就妄想爬得很高，要从人身难得、寿命无常、轮回痛苦开始，好好地修。如果不修，是没有希望的。正如曾经讲过的一个故事一样，上师告诉弟子：“你也将会死！我也将会死！你回去好好修，我的上师也是这样告诉我的。我也是这样修的，其他没有什么。”说得很简单，实际上这里面有很深奥的含义。不修这个，修其他高深的法也没有用。

阿底峡尊者一脉相传的噶当派弟子们，是以修无常等而著称于西藏的。虽然这些法非常基础，他们却穷其一生专心致志地修这些法，而不是首先就去修大圆满、大手印等。当然，本来大圆满他们也没有，

他们的法主要是大威德、大手印等，但他们不是很强调这些法。有的人一生都以人身难得、寿命无常等作为修行的内容，却成为藏地最好的修行人。有人认为这些是没有价值的东西，这是不辨龙蛇的愚昧见解。不修这些加行，就不能加入真正修行人的行列。所以，要入菩萨道，就不要停留在语言上，要落实到行为上，要做一个脚踏实地的修行人。

菩提心略修法

一、菩提心的利益及其重要性

我曾反复强调过菩提心的重要性及其利益，也要求大家修菩提心，但大多数人不一定知道菩提心的具体修法，所以此处具体地讲一讲。

有了菩提心才能够救度众生，菩提心是我们唯一的依处，除了菩提心以外，不要说世间所谓的圆满，就是出世间声闻、缘觉等小乘修法，都是不究竟的。所以，只有菩提心才能够挽救自他一切众生，只有菩提心才能够解决一切问题。

如果有菩提心，就能于一刹那间清净无始以来的罪业，犯别解脱戒和密乘戒的罪过也能清净，同时也能圆满众多资粮，这是菩提心自身所具备的能力。也就是说，即使既没有单独修金刚萨埵等忏悔的法，也没有单独修曼荼罗等积累资粮的法，仅仅依靠菩提心，也可以得到同样的结果。所以，如果有菩提心，一切就都可以圆满。

那么，五加行中为何有积资忏罪的法呢？没有菩提心时，这些修

法可以帮助我们发起菩提心；有了菩提心后，再加上积资忏罪之法，则修法的进步会更快、更圆满。之所以需要这些修法，不是因为菩提心不能清净罪业，也并非因为菩提心不能积累资粮。所以，菩提心是非常重要的。

然而，生起真实不虚的菩提心难度很大。无始以来，我们一直串习着一切为自己打算的想法，而一心一意、诚心诚意为其他众生打算的念头少之又少，即使有，其范围也非常有限。因为，我们早已习惯了自私自利之心，却从未串习过利他之念，所以，要发起菩提心确实很难。但纵使困难再大，也要励力修习。

如果有菩提心，莫说后世，即使在现世当中，无论遇到的是幸福还是痛苦，自己也都能坦然面对、妥善处理，而且能为众生带来诸多利益。比如说刚刚发起菩提心的人，他虽然没有什么证悟的境界，但是，仅仅依靠菩提心的能力，他也可以给予众生极大的利益。

既然菩提心这么重要，我们应该用什么方法使自己生起菩提心呢？弥勒菩萨的《经庄严论》中讲到，在前世善根成熟时，有些人便可以产生菩提心。

什么是前世善根？它成熟时是怎样的情形呢？

所谓的前世善根也叫做佛种。佛的种子有两种：一个是智慧的种子；另外一个是方便的种子，也即慈悲心的种子。

智慧的种子成熟时是怎样的情形呢？在《入中论》里讲过，一些大乘根机成熟的人在听到大空性时，会感动得汗毛竖立、眼泪直流，生起极大的欢喜心。此时，这种人便开始成熟了智慧（证悟空性）的种子，他若能继续学修，就有可能很快证悟空性。

慈悲心的种子成熟时又是怎样的情形呢？这种人在没发菩提心之前，当看到或听到菩萨无自私心地度化众生的传记时，也会感动得汗

毛竖立、眼泪直流，向往之情不禁油然而生，这些表现说明他已经开始逐渐地成熟了方便的种子。此时，他若能再看一看《入菩萨行论》等经论，修一修菩提心的修法，就有可能很快发起不造作的世俗菩提心。

所谓的佛心，也就是大乘菩萨的两个佛种。此佛心初步成熟时，便有这样两种现象，有这两种现象的人就是大乘菩萨的根机。如果听到空性、般若波罗蜜多后，没有任何反应；他人宣讲大悲心、菩提心时，也只是听听而已，没有什么感受，这就说明其大乘根机尚未成熟。

已经成熟佛种的征兆，就如黎明时的天光。黎明时分，太阳还未升起，天边却已经现出曙光，这说明，太阳很快就要出来了。同样的，有以上两种征兆的人，其前世善根也可以很快成熟。而没有这种征兆，则像在半夜一两点时，不要说太阳，连曙光都没有。

以上所讲的是成熟大乘佛种的两种现象。如果有这种征兆，再加上自己的努力，就可以很快发起菩提心、证悟空性。若没有任何征兆也不用失望，我们是有办法的。只要自己能够去做，佛、菩萨以及善知识们，就一定会将方法给我们讲得清清楚楚；而且只要肯精进，这些方法都是普通人能够做到的。

佛陀曾经讲过，想成佛的人不要学太多，只需要学一个法，这个法就是大悲心。为什么只需学大悲心呢？如果有了大悲心，一切都很好办。如果没有大悲心，那么不要说为了自己现世的健康长寿，就是为了自己的解脱而闻思修，在大乘佛法中也没有什么意义。如果有大悲心，就有了菩提心的根机，那么，无论你目前的能力有多大，无论你目前的境界有多深，你的一切所作所为都会为其他众生打算。这是佛经上的标准。

我们要反观自心，看看自己与菩提心有没有距离，有多远的距离。

若是相距甚远，就一定要精进；若是近在咫尺，就应该更加努力精进，因为这样做就可以很快走上大乘资粮道。虽然走上大乘资粮道的人也有可能退转，也无法避免永远不堕恶趣（如果这种人犯了菩萨戒，或造了比较严重的罪业，也会堕入恶趣），但是，这种人即便在恶趣中，也会度化众生。

比如说，若此人转生为畜生，他就会以畜生的身份去利益身边的众生。又如，平时在六道轮回当中最希望死而又不可能死的，就是地狱有情。但是，在佛的传记中记载着，佛在堕地狱时也有过利益众生的决心，而且这个利益众生的念头一经生起，他便立即死去，并往生天界，学佛成道。其他走上大乘资粮道的人也是这样。

《经庄严论》讲，有菩提心的人，即或造了堕地狱的业，也不可能在近期内堕落，此业在很久以后才会成熟；堕入地狱后，他所能感受到的痛苦也很轻微，历时很短，不同于其他的地狱众生。在感受这些痛苦的同时，他也从未舍弃过利益众生的决心，而且此念一出，他就像从梦中苏醒过来一样，地狱苦报便会立即结束。所以，菩提心是很重要的。

假如只是因为菩提心可以解决自己的痛苦，所以才发心，那么这种出发点并不正确。然而，若首先能以这种心态修习菩提心，然后再不断改善发心的动机，最后能够真正发起菩提心的话，那么其结果还是一样的。

发菩提心和不发菩提心的利害，无须多言，只要看看佛陀与凡夫，便可一目了然。凡夫，从无始以来始终只为自己打算，一切都是为了自己的幸福和快乐，可是至今仍然一无所得，依然在轮回中受苦；佛陀，虽然没有希求自己的解脱，没有希求自己的幸福，只是一心一意地投入了度众生的事业，但是他早已成就，圆满了一切功德。《入行

论》里就是这样讲的，事实也是如此，这是显而易见的。

现在我们虽然是凡夫，还没有解决自己的生老病死；但是，若能将自己的问题置之度外，首先考虑众生的解脱，为众生修行，那么，自利就会自然而然成办，不用单独去做。如果为众生修行，不为自己修行，自己便不能成就的话，那么释迦牟尼佛是不会成佛的。因为，自从发了菩提心以后，他再也没有为自己着想过，但事实上他却成就了。这说明，如果我们能够舍弃自私心，一切就都会圆满。

只是我们自己放不下，始终都将自利置于首位，而最终也只能落得竹篮打水一场空，利己做不到，利他同样做不到，自他二利都化为泡影；相反的，佛陀彻底地放下了自私心，一心一意投入到利益众生的事业当中，没有求自己的解脱，而最终他却成了佛，圆满了自他二利。由此可知，菩提心自身就有这样的能力——不求自己的解脱也可以得解脱。所以，菩提心是非常重要的。

我曾多次告诫大家，在没有修出离心和菩提心之前，先不要修其他的法。这不仅仅是我的要求，在佛经中也如是记载着释迦牟尼佛的教言：欲成佛者，无须修很多法，只修大悲心一法即可。能够发起菩提心的那种悲心叫做大悲心，大悲心是菩提心的因。有了大悲心，才会有菩提心；有了菩提心，才可以成佛。所以，在没有修出离心、菩提心之前，修其他法是没有多大意义的。

有些人在修小乘的四禅八定时也会有一些感受，所谓的感受就是心能够平静下来，并能在较长时间内保持这种状态。但是，这有何功德呢？没有什么功德。这种修法，不仅佛教有，外道也有，是内道和外道所共有的。如果有了出离心、菩提心或空性见，则可以将这种寂静修法作为一种修行的基础；如果没有，那么这种修法究竟属于外道，还是属于佛教，都很难说清楚。

即使我们修禅定时能在二十四小时之内不起一个杂念，那又怎么样呢？没有杂念能解脱吗？在没有杂念的基础上证悟空性，才能解决生死问题。若没有证悟空性，只是心平静下来，也不是很难。以前也讲过，很多动物在冬眠时，心里也没有太多杂念。还有，我们在昏沉时、进入深度睡眠或是晕倒时，内心也没有什么粗大的念头。但是，这能解决什么问题呢？不能解决什么问题。

有些人在修了一两天禅定、有了一点儿感受之后，便自以为了不起或生起好奇之心，因此就会继续修习。而实际上，只有在修起出离心和菩提心之后，才能考虑这些修法；在没有出离心、菩提心之前，不能修这些法，连大圆满也不能修。

为什么不能修大圆满呢？大圆满本身是无上密法，是非常殊胜的。但是，若缺少了出离心和菩提心的帮助，大圆满也有可能成为世间法。以前我曾经讲过，一天早晨，阿底峡尊者说，在印度，他的一个修喜金刚的弟子堕入了声闻的灭定。尊者身边的侍者就问，修喜金刚怎么会堕落小乘道呢？阿底峡尊者讲得很清楚，若不能如理如法地修喜金刚，也有可能堕入小乘，也有可能堕入恶趣。那么，大乘和小乘的差别究竟是什么呢？阿底峡尊者强调，其差别只在于是否发了菩提心，除此之外，就再也没有别的差别了。

目前内地居士在修行上存在很多具有普遍性的问题。其中有些是比较严重的，有些虽然不严重，却可以导致一系列的问题，或者是与解脱没有太大关系。正是因为缺少了系统修法的教育，才会出现这些问题，这是很危险的。

那么，该如何挽救呢？首先，我们不谈很多理论，只要求先把出离心和菩提心修起来，有了这两个基础，再修任何法都不会走太多弯路。若不修这两个法，而去追求许多其他的灌顶、修法，是会走错路

的。暇满人身不会一次又一次获得，若这一次走错了，以后再想重返正途，是很难再有机会的。大圆满、时轮金刚等修法都非常殊胜，但是，若没有出离心和菩提心，它们就会成为世间法。因此，希望大家在修行初期，一定不要修太多的法，只修出离心和菩提心。只是偶尔生起出离心和菩提心，是远远不够的，一定要有感受至深的、稳定的出离心和菩提心，才算得上是一个修解脱法的人。在这两个基础打好以后，我们再考虑其他的修法。

二、世俗菩提心的修法

菩提心有两种：胜义菩提心和世俗菩提心。

其一，胜义菩提心。胜义菩提心就是证悟空性的智慧，现在还不讲，基础都没有，证悟什么呢？首先要修出离心和世俗菩提心，从最低限度开始做起。

其二，世俗菩提心。世俗菩提心有两种：一是愿菩提心；一是行菩提心。为了度化一切众生而愿获得佛的果位，这样的念头叫做愿菩提心；不但心里有这样的愿望，而且去实践六度万行，这就叫做行菩提心。先讲愿菩提心，这是最关键的。

怎样才能产生世俗菩提心呢？在修愿菩提心以前，需要先修四无量心。四无量心较广的修法，在很多经书和以前的五加行开示中都有谈及，故此处不再广讲，只是从总体上略讲一下。若想广修，则慈、悲、喜、舍四无量心都要修；若想略一些，则可只修慈无量心和悲无量心；若想最略，最简单的修法就是只修悲无量心，其他的已包含于其中。此处只讲舍无量心和悲无量心的修法，故而属于一种简略的修法。

修法的前后，也就是三殊胜中的发心殊胜和回向殊胜，以前已讲得很详细了，此处就无须赘言，现在便开始讲菩提心的正式修法。

修菩提心时，既不是仅仅把心平静下来，什么都不想，也不是去观想佛像之类的对境，而是要去思维。思维什么呢？思维轮回中的众生彼此之间是什么关系，要去认识这个问题。每个人都有思维的能力，在对问题有了正确的认识以后，就会产生动力，然后便会着手去做，这是很自然的。比如一个做买卖的人，如果他清楚地看到某项计划会带来利润，就会立即开始行动，否则，便会犹豫不决。此外，人们都愿意去做自己喜欢或自认为有益的事情，所以，在发菩提心之前需要思维。

（一）舍无量心的修法

在修舍无量心时，有观想和观察两个阶段。

1. 观想

这时所要观想的，不是佛像，不是本尊，而是人。观想什么人呢？就是观想世俗中的人。将打坐前的准备工作做完之后，就静下来，观想自己的左右两边有两排人：右边一排是现世或前世伤害我的仇人，可以是人，也可以是非人；左边一排是我现世的母亲、父亲以及兄弟姐妹等对我有恩的人。这样观想好后，自己便像平时一样，对右边的人发起嗔恨心，对左边的人发起爱心。嗔心和贪心虽然是烦恼，但这时却需要让它们发出来，以便下面继续观察。观想的内容就是这些。下面是观察的阶段。

2. 观察

这时，该怎样观察呢？首先观察，刚才我对右边的人生起了嗔恨心，对左边的人生起了爱心，不但这一次生起如此烦恼，而且经常都

是这样。以前我认为这是很有道理的，因为仇人害我，我就应该恨他们；而父母等人却有恩于我，我就应该爱他们。但是，现在我要深入地思维一下，这到底对不对呢？思维时，应该从过去、现在、未来三世进行观察。具体的方法是：

（1）观察右边的仇人。首先是过去世。虽然从目前的情况看，右边的这些人是我的仇人，害了我，但是，在过去世中，他们是否始终是我的仇人呢？肯定不是。因为，没有哪个人会生生世世害一个人。在过去的无数世当中，他们肯定做过我的母亲，当他们做我母亲的时候，是怎样对待我的呢？肯定和现在的母亲没有两样。所以，在过去无数世中，他们不但不是我的仇人，没有伤害我，反而是我的亲人，给我带来了种种利益，对我有种种恩德。

其次是现世。在现世当中，他们会不会一辈子都害我呢？这也是不一定的。他们只是目前这样害我，以后，我或者他们都有可能发生变化。一旦发生了变化，在这一生中，他们也会成为有恩于我的朋友。这种可能性是不能排除的。

再次是未来世。那么，在遥远而漫长的未来世中，他们会不会生生世世都害我呢？这是不可能的，他们肯定会再做我的父母。那时，他们会和现世父母一模一样地疼爱我、利益我。

以上是对右边仇人的观察。平时，我们对仇人的嗔恨心很大，经过这样的思维，嗔恨心就可以慢慢减退。

（2）再观察左边的父母亲人。观察的方法与前面一样。

首先是过去世。从目前的情况看，他们是我的父母亲人，赐予了我各种各样的恩惠，是关心爱护我的。但是，在过去世中，他们是否始终是这样呢？不是。在过去世中，他们肯定做过我的仇人，而且伤害过我，就和今天坐在我右边的人一模一样。同样的，坐在我右边的

人今天虽然是我的仇人，但是，他们在过去世中做我亲人的时候，也和今天在我左边的人群一模一样。时间改变了，左右两边的位置也会随之而改变。

其次是现世。在现世当中，他们是否会一辈子都利益我呢？这也是不一定的。也许在将来的某一天，我和他们也会因为种种原因而反目成仇。儿女怨恨父母，兄弟姊妹因财产纠纷而相互猜忌，朋友之间互相嫉妒，诸如此类形形色色的事例在现实生活中也是随处可见的。

再次是未来世。那么，他们在未来世会是什么样的呢？未来，他们也不一定做我的亲人。在未来的生生世世当中，他们肯定会一次又一次地做我的仇人。那时，他们也会像现在的仇人那样对待我。

以上是对左边亲人的观察。这样思维以后，对左边亲人的片面爱心也会慢慢减退。

通过观察便会发现，在轮回当中，我们找不到一个绝对的亲人和一个绝对的仇人。此时，我们会恍然大悟：原来我是如此盲目，只看到眼前的几十年而已。自己所有的爱恨情仇，都来自于如此狭小的范围，我一直是根据这短短的几十年中自己的所见所感，来判断谁是我的仇人，谁是我的亲友。如果我的眼光能超越这个范围，看到过去和未来，就会发现以前的判断竟然都是错误的。

这些都是事实，不是为了能够生起菩提心才这样讲，实际上就是这样。如果佛没有告诉我们，我们就感觉不到，就会将亲冤划分得清清楚楚。但是，若从整个轮回的角度观察，谁是仇人，谁是亲人，就是很难区分的。

总之，一切众生都做过我的父母，赐我以恩德；同时也都做过我的仇人，加害于我。既然如此，我对仇人便没有了特殊的嗔恨心，对亲友也没有了特殊的贪心，这叫做无记的舍心。它既非善业，也非恶

业，所以不是我们所需要的。我们所需要的，是超越这一层次的境界——对一切众生的平等慈悲。该怎样超越呢?

当贪心和嗔心基本达到平衡时，就可以停止以上的观察，开始修知母、念恩、报恩等修法。

但是，如果在修悲无量心之前没有舍心的基础，我们的贪心和嗔恨心就会太不平衡，就只能对少数人修悲心，而不能对一切众生修悲心，这样就无法修起平等的悲无量心。

这时可以继续观察：他们做我父母的时候，对我都是恩重如山；但是，他们做我仇人的时候，是否对我只有损害没有利益呢？不是这样的。正是因为他们害我，才使我有机会修忍辱，并对他们修菩提心；也正是因为他们害我，才使我对轮回生起厌患之心，并开始走上解脱道。其实，他们的加害也给我带来了很多利益。所以，虽然他们害过我，但是，今天我不想重提旧怨，而只想念其恩德，只就众生利益我的一面进行观察。

（二）悲无量心的修法

接下来，便在无记舍心的基础上，开始修悲无量心。慈无量心或者悲无量心是我们修菩提心时最需要的。

在修悲无量心时，也有观想和观察两个阶段。

1. 观想

这时，不用观想很多人，只观想自己的母亲。有些人也许会因为儿时母亲的抛弃等各种因素而对母亲感情不深。在这种特殊情况下，就可以观想人群当中对自己最亲、最好的人。但一般情况是观想自己的母亲。

怎样观想母亲呢？要把母亲观想在自己的面前，不用观想本尊的

相貌，而只观想母亲现在的仪容。如果她已经去世，就观想她生前的容貌。

我们对母亲本来就是有慈悲心的，但是还需要不断加强，然后再将慈悲心迁移到其他人身上。早期是观想母亲，其次则观想目前对我无利无害的普通人，最后便观想仇人。在对仇人成功地修好慈悲心后，再将观想的范围逐渐扩大，最终将范围扩大到天下一切众生。这样一步一步修行是有必要的，如果没有这种循序渐进的方法，虽然偶尔会冒出这样的念头：一切众生都是我的母亲，但是，在遇到一些具体情况时，就不会这样想了。所以，首先从小范围修起，再将对境一点点扩大，这样修是最踏实的。

2. 观察

最开始时应该观察现世的母亲，这是因为对现世的母亲容易生起悲心。这时，可以分成三个步骤来思维：第一是知母，第二是念恩，第三是报恩。

（1）知母。所谓知母，就是要知道一切众生都曾经做过我的母亲，将来乃至获得解脱之间也不例外。对于现世的母亲，这一世就无须观察了。可是还要思维：她不但现世是我的母亲，而且在过去、未来的很多世中也肯定做过我的母亲。观想现世母亲时，这样思维就可以了。

但是，在将范围扩大时，就要知道所有众生都曾经做过我的母亲，这是肯定的。因为，我们的生命源头是极其遥远的。虽然我现在因为无明的遮蔽，而变得如此无知，连明天将要发生的事情都不清楚。而且，在我刚出生，还是一个弱小生命的时候，肯定也有思维和感受，当时我在想什么、有什么感受，我也早已记不得了。然而，这些只是我不知道而已，并不等于不存在。同样的，虽然前后世我也不知道，但这些都是客观存在的。

佛经里讲过，在无始以来的轮转过程中，在三千大千世界的每一寸土地上，我们都死过成千上万次，也生过成千上万次，而大多数的生命都是依靠父母而生的。通过以上推理，我们可以知道，所有的生命都肯定做过我的母亲。不仅过去如此，将来也是这样。对其他人修知母时，要这样思维。这样观察后，就能深深体会到，一切众生都做过我的母亲。这叫做知母。

（2）念恩。所谓的念恩就是指想念、回忆母亲的恩德。在佛经中，将母亲的所有恩德分成了五种：

第一是赐予肉体的恩德。人绝大多数是胎生的，当我们在中阴世界里毫无自由地生活，不断受到极为恐怖的中阴现象威胁，痛苦异常，走投无路，非常渴望能找到一个肉体的时候，因为跟这世母亲有缘，才终于找到了投身之处。那么，我们当然应当知道，没有母亲就不可能有我现在的身体。这是赐予肉体的恩德。

第二是赐予生命的恩德。刚出生时，我虽然有了这个身体，但是，作为婴儿的我是没有自理能力的，不可能依靠自己活下来，是母亲养育了我，而没有让我死去。这是赐予生命的恩德。

第三是赐予财产的恩德。这种恩德，每一个人都知道。小孩子刚刚出生时是一无所有的，身上连一件衣服都没有。但是，作为母亲，却能义无反顾地把自己的财产全部送给儿女。当然，这些是一般的情况，在现在的某些地方，母亲的这种恩德可能会慢慢淡化。但从传统的角度来看就是这样：父母不认为家产是自己的不该给儿女，而是把一生的积累全部送给他们；儿女也毫不推辞地把父母的财产当作自己的来享用。

在以前困难的时候，母亲养育孩子是很不容易的事，特别是贫困的母亲。她是怎样把我们养育起来的呢？在养育过程中她是怎样无私

奉献的呢？对此，每个人的实际情况肯定都不一样。然而相同的是，每一位母亲对自己的儿女都有这种深恩厚德，包括很多畜生也不例外。

我们可以回忆小时候母亲是怎么心疼自己、怎么养育自己的。她辛苦得来的东西舍不得自己用，舍不得供养三宝，舍不得布施众生，把好吃的、好穿的统统让儿女们享用。

很多传承上师所著的论典将母亲的恩德讲得十分详细，但其中大多数内容，是就西藏人的生活而谈的，或许和你们的生活不太相符。你们可以根据自己的亲身经历进行思维。这样思维后，最后会深深地体会到，原来，母亲赐予了我这么大的恩惠。

第四是教世间法的恩德。小孩子刚出生时什么都不懂，连说话、走路、吃饭都不会。这些最基本的生活常识和技能，不是学校教给我们的，都是母亲教的。

第五是赐给修法机会的恩德。因为母亲养育了我们，才使我们有机会学习和修持佛法，这是母亲赐予我们的最大恩德。

除了这五个方面的恩德之外，凡是能够想起的母亲对自己言之不尽的所有恩德，都可以拿来一一反复思维。

对现世母亲修好知母、念恩后，就要将同样的观察迁移到其他人身上，并将范围逐步扩大。其实，只是我们回忆不起前世而已，如果我们可以回忆，并在大街上见到上一世母亲的话，那会是怎样的感觉呢？实际上，无论是素不相识的陌生人也好，还是前面观想的仇人也好，他们都曾经做过我的母亲，将来也会做。在做我母亲时，他们肯定对我有这样的五种恩德。这就是念恩的修法。

（3）报恩。既然已经知道了一切众生在多世累劫中都做过自己的母亲，都对自己有这五方面的恩德，那么最后的结论是什么呢？就是要报恩。这是修悲无量心的最终目的。

确实，平时遇到的所有众生都曾经是自己的母亲，那么，该如何去报恩呢？布施他们一些钱财，或是在他们生病时去照顾照顾，这是不是报恩呢？这是世俗人报答恩德的一种方法，菩萨也并不排斥，可以这样做。但是，这并不能帮助他们解决生死轮回的根本问题。因为，从无始以来，我们彼此之间已经这样做过成千上万次了，然而我和一切众生依然流转至今，没有解决什么问题。

虽然母亲们非常希望自己能拥有一切快乐，甚至包括炎热夏季中一阵凉风的吹拂，但却不知道什么是获得快乐的究竟方法；虽然母亲们真心希望自己能不受一丝痛苦，甚至包括蚊叮虫咬之类的微小苦痛，但却不知道什么是彻底断除痛苦的最佳良方，却被无明所驱使，终日造作与快乐背道而驰的恶行。比如，她们会为了自己的健康无病，而去作宰鸡、杀鱼等痛苦之因，所以永远也无法灭尽痛苦。

因此，我们一定要想办法帮助一切众生解决生、老、病、死的痛苦。生、老、病、死的痛苦该怎样解决呢？是不是用神通和神变来解决呢？不是。让他们明白生死轮回的本体，怎样抛弃烦恼和痛苦，懂得自己该如何走解脱道，这才是最关键的。

为此，就需要为他们传讲佛法，若想最究竟地传讲佛法，就要自己成佛。虽然目前佛法尚存于世，即使自己没有开悟，也可以依照佛的教言来宣讲佛法。但是，在佛教不存在的时间或地点，若连自己都不懂佛法，就更不可能为他人讲法了。所以，还是需要自己懂得佛法，自己证悟，最终要自己成佛。

由此可知，报恩的方法不是别的，就是要让一切众生得到解脱，这是真正报答母亲恩德的最殊胜的方法。然而，如果我们连自己的烦恼都控制不住，那么不要说度所有的众生，只度一个人都成问题。所以，我们要发愿自己先成佛，再度化众生；也可以发心自己与众生同

时成佛；或者是发心让众生首先成佛。让众生先成佛是最殊胜的发心，但实际上这样发心以后，自己还是会先成佛的。

悲心的本体是愿一切众生远离所有痛苦，此修法需要四个具备。①具备想望：强烈地希求一切众生远离所有痛苦；②具备发愿：发起愿一切众生远离所有痛苦的心愿；③具备发誓：下决心以自己的力量而令一切众生远离所有痛苦；④具备祈祷：祈祷三宝加持自己能够令一切众生远离所有痛苦。

这四个修法必须反复地锻炼。总而言之，悲心＋发誓成佛＝菩提心。

（4）观想、思维的次第。在观想好以后，反反复复地思维是十分必要的。因为，人心有一个特点：让它学什么，它就可以学会什么，好的可以学，坏的也可以学。所以，要反复地锻炼自心。

世俗人都知道母亲对自己很好，在她刚去世时，总有一阵子会悲痛欲绝。但是，很多人会认为这是自然的规律；而且，他们为了减轻自己的痛苦，还会想尽一切办法将母亲的恩德抛到脑后；于是，过了一段时间后，他们的痛苦也就消失了。

但是，现在我们不能这样做，而是要将那些往事一一地重新提起、反复回忆，由此便会自然而然地产生报答母亲恩德的渴望。这种心念是世俗人所没有的，却恰恰是我们所要培养的。

当这种慈悲心在母亲身上修得很成功的时候，再迁移到一个现世对自己无利无害的普通人身上，对他修知母、念恩、报恩。这样修好以后，再迁移到一个自己今生不但不想利益，而且还想报复的仇人身上，对他同样修知母、念恩、报恩等一系列修法。修好以后，自己不但对他没有了嗔恨心，而且有了很强的报恩之心。

我们虽然对现世母亲、一个普通人以及一个仇人生起了报恩之心，

但是还没有对人群修悲无量心。所以，要将范围逐渐扩大到一个村、一个乡、一个县……最后便观想天边无际的有情，对所有众生修悲无量心。

这样修好后，我们在世间便再也找不到一个所谓的敌人，一切众生都是我的亲人，都是我的父母。这不是一时的豪言壮语，而是内心感受至深的体会。那时我们便会一心一意地帮助他们，而且不是一般的帮助，是要解决一切众生的生、老、病、死，心甘情愿为此修法。从此以后，我们就有了真正的菩提心，成为真正的菩萨。菩提心就是通过这些修法得来的，它既不可能从天而降，也不可能由地而生。

以上讲了四无量心中的舍无量心和悲无量心，这是简略的修法，广的修法（四无量心）请参看五加行中的菩提心修法。

三、依次第修菩提心

在正式修行时，先要修出离心，也就是修外加行的人身难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患这四种修法。出离心修好以后，暂时不要考虑静坐、参禅等其他修法，而是要先把菩提心修出来。没有菩提心，就没有了目标，连目标都没有，还参什么禅、修什么大圆满呢？这好比人在远行前，需要首先明确希望到达的目的地，辨清方向后，再仔细观察路况，然后才能开始行动，脚踏实地地迈向终点。若连目标和方向都没有确定，这不是盲动又是什么呢？这样做是不可能有什么结果的。

所以，出离心修到标准的时候，就开始一步一步地修菩提心，若自己肯循序渐进地下工夫精进，就绝对可以成功。因为，以前所有走上菩提道的人都是这样修起来的。所以，只要肯修，就一定会修起来；

但是，如果不肯修，就永远都是凡夫，永远只会为自己着想、为自己打算，最终连自利也不能成办。

这是宁玛巴的一种大圆满前行发菩提心的修法。这个修法简单易行，能力很大，效果显著。《普贤上师言教》中的修法没有这么详细。此修法出自于《普贤上师言教》的一个笔记，其中将如何修菩提心讲得十分清楚和详尽。萨迦派和格鲁派的菩提心修法也基本上是这样的。你们如果能照此去修，就肯定能够发起菩提心。

有了菩提心，其他的就很好办。那时是不是成佛了呢？不是，离成佛还很远，但从此以后的修行速度就很快了。在菩提心没有修起来之前，我们不要考虑很多修法。先把菩提心修起来，然后再修其他的法。

如何自受菩萨戒

在没有传戒上师的情况下，自己如何受菩萨戒呢？下面就来谈谈这个问题。

一、受菩萨戒的必经次第

目前在内地有“三坛大戒”之说，其中就包括了菩萨戒的传授。同样，在藏地也有受菩萨戒的仪轨，我们每天在讲课或放生时念诵的受菩萨戒仪轨就是其一。

但只念仪轨是否就可以得到菩萨戒呢？这是相当困难的！因为在受菩萨戒以前，必须先修菩提心，也就是在加行修法中讲过的菩提心修法。在没有菩提心的基础上念诵受菩萨戒的仪轨，是不能真正得到菩萨戒的。如同在没有出离心的基础上受居士戒，也不能得到真正的别解脱戒一样——能得到的只是一个戒体，而这个戒体与外道的戒体别无二致，它并不是佛教所特有的别解脱戒。也就是说，必须具备了出离心，才能得到佛教所特有的别解脱戒。再说，如果受居士戒时，

没有断除杀盗淫妄的决心，只是徒具形式地念了仪轨，则连与外道相同的戒体都无法得到，更遑论得到佛教的别解脱戒了。同理，要得到完整的菩萨戒，就必须要有菩提心。

如果没有得受完整的菩萨戒，是否能接受密乘戒呢？往昔许多藏地的高僧大德对此皆持否定态度。所以，三戒——别解脱戒、菩萨戒、密乘戒中，前前皆是后后的基础，没有前面的基础，就无法得到后面的戒体。菩萨戒对大乘佛教而言，不论显、密，都自有其重要性。但要得到菩萨戒，就要能生起真正的菩提心；要能生起菩提心，就必须先修四无量心，不然菩提心也很难生起。

如果已经有了菩提心，为何还要受菩萨戒呢？其原因是：如果不受菩萨戒的话，菩提心就无法变成戒体；如果不是戒体，菩提心就只是一个发心而已，谈不上是大乘的菩萨戒。所以，仅有菩提心是不够的，必须通过仪轨受戒，才能得到真正的菩萨戒。

反之，要是没有菩提心做基础，就算重复念诵受菩萨戒仪轨成千上万遍，也无法得到真正的戒体。在我们佛学院听课时，都要先念受菩萨戒的仪轨。凡是大乘佛法的仪轨或修法前面，都有或长或短的发菩提心与受菩萨戒的偈子，但如果只是嘴上念，而没有生起菩提心，就得不到戒体，所以，戒体是很有讲究的。

就菩萨戒而言，首先是通过四无量心的修法生起世俗菩提心，再通过受菩萨戒的仪轨得到戒体。受戒时如果有上师在场当然最圆满，即使没有的话，也可以凭自己的观想与发心自受菩萨戒，如此即可得到完整的大乘戒体。但小乘所有的戒律，不论是居士戒或出家戒，都必须由善知识授予，佛像或经书都不足以胜任。

平时我们往往自以为念念仪轨就有了菩萨戒；或是参加一个仪式隆重的受戒法会，如内地的“三坛大戒”，就深信能得到菩萨戒。其实

这很难说。因为是否有菩萨戒，与菩提心具备与否有很大关系。如果有菩提心，就要让菩提心变成戒体；要变成戒体，就必须通过释迦牟尼佛和菩萨所制定的特殊仪轨；一旦成了戒体，我们就正式步入了大乘解脱道：这一点是非常重要的。

小乘的别解脱戒也有先后的次序，如果没有出离心在先，而且内心深处也没有断除杀盗淫妄的决心，如此受戒也不可能有什么结果。大乘菩萨戒也是如此。所以，我们必须先进行菩提心修法的锻炼。当无造作的世俗菩提心生起后，再去受菩萨戒，否则，如果在此以前受戒，就不会有任何结果。

虽然我们自以为是具有菩萨戒的大乘修行人，但没有菩提心是绝不会有菩萨戒的，所以，请大家扪心自问，自己是否具备菩提心，在这一点上的次第绝不能错乱。

下面简单谈谈受菩萨戒的方法。华智仁波切所造的受菩萨戒仪轨广为宁玛巴修行人所用，我们平时念的仪轨，就是其中较为关键的一部分。其他的教派，如格鲁巴传承也有受菩萨戒的仪轨，但它们基本上是一样的。

二、预备工作

首先要选择该受几条戒律。就像受居士戒时，要选择受五条戒还是只受其中的两条或三条戒一样，受菩萨戒也有三种选择。上等根机的人可受比较广的二十条；中等根机的人受四条戒，但每一条又可分为两支，所以总共是八条戒；下等根机的人可以只受一条。这条戒是释迦牟尼佛为一位国王而特别宣说的，但并不是受这条戒的人都必须是国王，佛陀当时只是考虑到国王公务繁忙、时间有限的情况而制定

了这条戒，所以，在时间、能力等不允许的条件下，每个人都可以受持这条戒。这条戒并不涉及行菩提心，只是一个愿菩提心。戒条的要求，就是在内心深处要有一个坚定不移的决心——从现在起为了度化一切众生而誓愿成佛！有了这个决心，就是最简单、最起码的一条戒，再加上发誓纵遇命难也不舍弃度众生的决心，这个决心就是愿菩提心的戒体。

发心与戒体该如何区别呢？前者——为了度化众生而誓愿成佛是发心；后者——发誓绝不舍弃度众生的决心是戒体。如果无法受八条或二十条的戒，则只受愿菩提心的戒也可以，但这是最下等的受戒。如果能生起菩提心，则八条戒或二十条戒在意义上并没有太大的不同，有的只是数量上的差别而已。作为一个大乘的修行人，要守持八条或二十条戒应该不是很难，所以，我们最好不要只受一条戒。至于究竟受八条戒还是二十条戒，则可由个人选择。

三、正式受菩萨戒

（一）修七支供

一旦完成了前期的预备工作，并确定好所受的戒条内容，就可以正式受戒。

此时如能在善知识前受戒是最圆满的，如果实在没有大乘善知识，则通过自己的观想受菩萨戒也是可以的。具体方法是：在自己前面的空中，观想诸佛菩萨及善知识，至于分布方式，则可按照五加行中的皈依境来观想，因为在皈依境中，就包括了十方诸佛菩萨以及金刚上师。在非常清楚地如此观想之后，又该在观想的佛菩萨前做什么呢？

首先做七支供，因为，要使自己心中能生起菩提心的话，就需要有因缘，这个因缘就是积累资粮。

以前阿底峡尊者进藏传菩萨戒时，当地的高僧大德每人手中只拿着一条小小的哈达去受戒，阿底峡尊者就说："你们的供品太微薄了，这样是不可能生起菩提心的!"这句话就说明，如果没有积累资粮，菩提心就无法生起。

如何才能积累资粮呢？是否要发了大财才能积累资粮呢？不是。其实，最好的积累资粮的方法，就是供曼荼罗和七支供。因此，在接受菩萨戒前，先要积累资粮，而此处所讲的，主要是七支供。

在《普贤行愿品》及加行仪轨中，都有不同层次、或广或略的七支供，如果七支供修得好，就可以积累广大资粮，所以先讲讲七支供的修法。

第一支是顶礼，也就是磕头。平时顶礼时有很多不同的对境，但此处就是向诸佛菩萨及善知识顶礼。顶礼的方法以前讲过，现在只简略地说一下：顶礼时先合掌于胸口，以表示对佛菩萨的恭敬；然后合掌放在头顶发旋儿处，表示向佛菩萨及善知识的身顶礼，同时清净自己以身所造的杀盗等罪业；再合掌于喉间，观想向佛菩萨的语顶礼，同时清净自己以口所造的妄语或恶语等口业；最后合掌于心间，观想向佛菩萨的智慧顶礼，同时清净自己以意所造的罪业；接着五体投地，观想向佛的身、语、意、功德、事业顶礼，以清净自己阿赖耶识中非常细微的业障。

观想自身不仅是一个，而是变成无数个，并且不仅是自身，而是偕同无边无际的众生，同时以身语意向佛菩萨及善知识顶礼。在磕头的同时，还需口中念诵对佛菩萨及善知识的赞颂词（任何赞颂词均可），并在心中忆念佛菩萨、善知识的功德，如此即是身口意三门一致

的顶礼。能这样完整地磕一个头，其功德都是不可思议的。如果没有这些观想，只是形式上作个顶礼，就没有太大的意义。

第二支是供养。平时供佛时，供品的多寡与质量要视个人的能力而定。当然供品越好，就越有功德，就越能积累资粮。如果没有条件，那么供沙石也是可以的。可是如果有能力却不尽力供养，将最好的留给自己，次等的供养佛，这样不仅不能积累资粮，还可能有忽略供养或是有贪着之心的过失。

平时供鲜花、水果就已经很好了，尤其是内地有那么好的鲜花，这在藏地根本不可能有，用这些鲜花供佛是可以积累很大资粮的。以前讲加行时已经提到过五供或八供，现在就无须重复。这是第一种供品。除了实物供品以外，还有心所观想的供品。如果心里能真实地观想，则观想的供品与实际的供品是不分轩轾的，其所能积累的资粮也是一样的。其实，三千大千世界中所有清净、美妙的物品，都可观想为供品。这是第二种供品。平时在路边看到美丽的鲜花、清净的泉水或绚丽的风景，都可以用来供佛，这是第三种供品。虽然这些东西不属于我们，但如果我们能真心诚意地以这些来供佛，也会有同样的功德。无论是自己亲手种的或是别人种的鲜花，只要是以清净心作供养，其积累资粮的效果都是同样的；反之，如果心不清净，则无论如何都不能积累资粮，所以关键在于心。

然而，是不是只要心清净，供品就无所谓了呢？倒也不是。如果心清净，供品也胜妙，这样供养的功德就很大；要是心清净，供品却不是那么好，则功德虽然还是有，但却不如前者。所以，尽管我们修行的关键在于心，可其他事项也不能忽略。譬如在上下班的路上，我们常可看到诸如鲜花等曼妙的物品，如果用来供佛，则每天都可以积累很多资粮，也不用等到发财了。

当然，平时修法只需作简单的供养就足够了，并不需要太多的供品。如果愿意作，供养就是这么简单。

第三支是忏悔罪业。忏悔的方法就是在不离四力的基础上，念诵金刚萨埵心咒等，除此之外，七支供中也有忏悔罪过的仪轨。此处不广讲忏悔，因为加行中讲过非常广的金刚萨埵修法，其他所有忏悔的修法几乎都包括在金刚萨埵的修法中，所以不再多说。

第四支是随喜。什么是随喜？一般居士的概念是拿点钱做功德就是随喜，这样虽然有随喜的意义，但并不是随喜的定义。真正的随喜，是当看到别人行善或闻思修行时，不仅心中没有嫉妒，反而生起欢喜心。也就是说，在见到他人做功德时，就如同是自己做一样地感到欣喜，这才是真正的随喜。

通常凡夫人的烦恼较粗重，如果看见别人做得好，心中就不是很痛快。这种情况不仅针对于世间法有，即使针对出世间法，也有可能产生这样的念头。譬如看到他人的修行或功德胜过自己时，心中就有不乐意的念头，这就是嫉妒。随喜应该是对他人的功德或善行感到高兴并赞叹，就像是自己做的一样。

随喜的重要性在于——它是一个非常善巧的积累资粮的方法。譬如在西藏，有些人会从很远的地方一路磕头到拉萨。如果有一个人这样去做，而另一个人虽然没有这样做，但心中却真诚地替那个人高兴，就像是自己磕头到拉萨一样，那这两个人谁的功德较大呢？其实两人都有同等的功德，这是佛说的。显然有人会对此心生怀疑，但在因果关系上，除了佛以外，没有任何人能洞悉其中的奥妙。佛如此说，我们也没有任何根据能指出这是不了义的。

可是，当我们凡夫人看到佛三转法轮度化了无数众生，或看到后来的大成就者、大菩萨度化众生，从而生起欢喜心时，我们是否就会

得到和佛一样的功德呢？不会的，由于我们是凡夫人的缘故。要是随喜就能得到佛所有的功德，那我们随喜之后不就成佛了吗？这显然不合理。但即便如此，我们随喜佛还是能得到相当大的功德。然而，如果凡夫与凡夫之间互作随喜的话，就肯定能得到相同的功德。因此，平时看到一般人行善时，我们要随喜；而对佛菩萨和大、小乘成就者度化众生的功德，我们也要视其为修随喜的对境：这是积累广大资粮的方法。

第五支是请转法轮。平时遇到善知识时请求转法轮，是真实的请转法轮，这是有很大功德的，但打坐时修请转法轮，却是凭观想来做的。该如何观想呢?

首先观想自身变成无数个身体，一一到十方诸佛的刹土中，在尚未转法轮的诸佛座前请求传法，就如同释迦牟尼佛成道后七七四十九天中不传法时，梵天和帝释天请转法轮一样，继而观想诸佛也应允了我们的请求。平时打坐的观想就是这样。

虽然打坐时的观想不是真实的请转法轮，但这与打坐修随喜时不可能看到或听到别人在积累资粮，而只能通过观想来随喜是一样的，都可以由此而积累众多的资粮。

第六支是请佛不入涅槃。当释迦牟尼佛即将涅槃时，有一位居士请佛住世，佛就延长住世了三个月。同样，此处要观想自身变成无数个身体，到十方诸佛刹土中，在某些度化众生事业即将结束的佛菩萨座前祈请住世，接着观想佛菩萨也答应了继续住世。

第七支是回向。回向的方法以前讲过好多次，这次就不再讲，没有听过的人可以看书。

以上讲的是七支供。七支供在平时走路、坐车、上下班时，随时随地都可以做，并不一定要回家关上门打坐时才可行，但因为打坐时

能将心静下来，所以，那时修七支供，效果会明显不同。以前我也一再地要求过，每个人起码早晚要各用一小时把心静下来认真地修行。当然，一个真正的修行人，如果能在日常生活中不离大乘菩提心、慈悲心、四无量心、七支供等修法，那么打坐时的效果就会截然不同，修行上的进步也会更快。

受菩萨戒仪轨前行中的七支供修完后，还可以供修三十七堆或三身曼荼罗，因为修曼荼罗的功德非常大。除此之外，还有一个程序是：观想我愿意为众生奉献自己的身体及我所拥有的全部财产，并将自己三世所有的善根都回向给众生。但这部分不做也可以，在七支供做完后，就可直接受戒。以上都是受菩萨戒的前期预备工作。

（二）祈祷

正式受菩萨戒时要念诵发心仪轨，首先念诵："祈请十方一切出有坏正等觉，安住十地之菩萨大菩萨及上师金刚持垂念我！"经书中说，他们都是我发菩提心的证人。说这句话的意思，就是为了禀告诸佛菩萨及上师：我现在要在你们的座前开始发菩提心，请你们做我的证人。

（三）皈依

然后是皈依。在所有的受戒之前，都要先受皈依戒，不然就得不到戒体。皈依时念三遍："乃至菩提果，皈依诸如来，正法菩萨众，如是亦皈依。"这四句偈颂的意思，就是皈依佛法僧。皈依的修法以前讲过，现在也不再重复。

皈依最关键的要点，就是要在内心深处有一种坚定不移的决心：从今乃至生生世世，不论遇到顺境或逆境，不论身处苦乐尊卑，我都

只依止三宝，除了三宝以外，不再有其他的依处。真正的皈依，就是心中要如此发誓。

（四）正式受菩萨戒

接着就是正式发菩提心的修法，此处的两个偈子“如昔诸善逝，先发菩提心，复此循序住，菩萨诸学处。如是为利生，我发菩提心，复于诸学处，次第勤修学”是最重要的，也要念三遍。

“如昔诸善逝，先发菩提心”这两句是指愿菩提心，意思是说，如同往昔十方诸佛，譬如释迦牟尼佛，在其未成道前是如何发世俗菩提心的。

所谓愿菩提心，就是在心里发愿：我从现在起，要为度化所有众生而誓愿成佛。只是在心中发了这样的誓愿，而并未付诸任何行动，就是愿菩提心。

“复此循序住，菩萨诸学处”这两句是指行菩提心，意思是说，他们是如何按照次第来修学菩萨的行为，修持行菩提心的。行菩提心的意思，是不仅心中发愿，更要有实际的行动。

所谓次第，是指什么呢？就是各人根据自己的能力去修学，如受菩萨戒时，自己选择受八条或二十条戒就是次第。下等根机的人不可能受上等根机的戒体，所以，最下等根机的人先受一条戒，等能力足够之时再受八条戒，然后再受二十条戒，如此一步步地往上走，就是循序的意思。并不是要求每个人都要立刻守持所有的戒，而且当下便能行持菩萨所有的行为。能做的先做，不能做的等有能力时再说，次第就是这个意思。

归纳以上四句，前两句说的是愿菩提心，后两句说的是行菩提心。这四句的意思就是说：如同往昔诸佛那样发愿，并依次第修学菩萨的

行为。

后四句大致的意思就是：三世诸佛如何发愿菩提心和行菩提心，我也以他们为榜样而如是发心。

“如是为利生，我发菩提心”的意思是说：为了利益众生，我也同样地发愿菩提心。譬如，释迦牟尼佛传记中描述佛在入门前是如何发心的，我也就如何发心。

“复于诸学处，次第勤修学”的意思是说：我要根据自己的能力，循序渐进地修学菩萨的行为。总而言之，就是从今以后要朝这个方向走，能做的先做，现在不能做的，留待以后再看，如此一步步地学习菩萨的行为。譬如六度也是有顺序的：布施—持戒—忍辱—精进—禅定—智慧。布施应该是每个人都做得到的，即使不能受戒的人，都做得到。如果暂时还不能持戒，就只作布施，不用持戒，等能持戒时再受戒；能持戒的人，又不一定能忍辱，所以要等能力足够时，再行忍辱；然后是精进、禅定、智慧，就这样一步步地去做。

受菩萨戒的仪轨有两种：中观派与唯识宗。虽然两派的词句有些不同，但其内容都是一样的。所有中观派的受戒仪轨，包括华智仁波切的广的仪轨在内，其中最根本、最关键的就是这八句，其他仪轨只是在前后的供养与回向等处有所不同而已。我们几乎天天都在念这八句，但念归念，可我们心中发过誓、下过决心吗？如果下了决心，则反复念三遍这个仪轨，就可以得到菩萨戒。

在具备菩提心的基础上，第三遍仪轨念完的同时，就得到了菩萨戒。其实很多戒律都是在念完第三遍仪轨时得到的。但如果没有菩提心，则无论念多少遍仪轨，都得不到菩萨戒。

之后，观想前面的佛菩萨说“此乃方便”。自己则说“善哉！”

（五）自他欢喜，发愿回向

接下来是随喜，分自他两部分。首先要让自己生起欢喜心，仪轨中，“今生吾获福，善得此人身，复生佛家族，今成如来子。尔后我当为，宜乎家族业，慎莫染污此，无垢尊贵种。犹如目盲人，垃圾中获宝，生此菩提心，如是我何幸！”是自生喜的偈子，这些都是《入菩萨行论》中的词，广的意思可参考各种《入菩萨行论》的注释。

接下来的四句，是让其他众生生起欢喜心：“今于一切怙主前，恳请众生为贵宾，宴飨成佛及余乐，愿天非天皆欢喜！”为什么要让其他众生也生起欢喜心呢？其目的是要告诉他们，我为了你们已经发誓成佛，成佛后我会将所有世出世间的利乐布施给你们，所以你们应该生起欢喜心。

如果没有发菩提心，或是发心后又退失了菩提心，就违背了这四句的内容，也就等于欺骗了所有众生，这个罪过是很大的。经书中说，一个出家人如果舍戒或还俗，他顶多是欺骗了五到十个人而已，因为受出家戒时最多有十位比丘在场。可是在受菩萨戒时，不仅观想了三世诸佛菩萨及善知识，还向众生宣布自己已发誓受菩萨戒，受戒后很快就会成佛，成佛后会带给他们所有的利乐。如果后来退转了菩提心，就欺骗了诸佛菩萨、善知识及所有众生，所以罪过相当大。

接下来就是发愿：“胜宝菩提心，未生者愿生，已生愿不退，日日其增上；愿不舍觉心，委身菩提行；诸佛恒提携，断尽诸魔业；愿菩萨如愿，成办众生利；愿有情悉得，怙主慈护念；愿众生得乐，诸恶趣永尽；愿登地菩萨，彼愿皆成就。”这一段是受完菩萨戒后的发愿。在回向之后，受持菩萨戒的仪轨就可以说是结束了。

四、学习菩萨的学处

受持菩萨戒之后，立刻要做的，就是广学菩萨的学处。不论是选择受多少条戒，受完戒出座后，立即就要去学习自己选择的那些戒条。如果受菩萨戒后不马上学习戒律，就有可能在不知不觉中犯戒。菩萨戒的戒本，简单的有宁玛巴的《三戒论》，目前已有汉文本；较广、较详细的，则有宗喀巴大师所著的《菩萨戒品释》，这本书也已有汉文本。所以，要进一步了解菩萨戒的戒条，就可从这两本书着手，之后才知道该如何规范自己的行为，什么是可行或不可行的。了解后就要开始真正去实践菩萨的行为。

什么是菩萨的行为呢？从刚开始发心到最后成佛之前，也就是十地以下所有菩萨的行为，均可归纳为六种，或称六度。从布施到智慧，包含了所有菩萨的行为。真正开始行持时，从闻思的角度而言，最好能学习《入菩萨行论》，然后学《集学论》，此二者都是寂天菩萨的著作，也都有汉文版本。当较略的经论学过后，就应该学习这两部论典。如果还要学得更多，就要参阅《大藏经》中佛所说的大乘经典。如不能学习更多的经论，则看完《入菩萨行论》与《集学论》以后，也足以了解菩萨的所有行为。要是这些都无法学的话，则绝对要学《三戒论》与宗喀巴大师的《菩萨戒品释》。在学完以后，就要按部就班、点点滴滴地去做，这才是所谓的学法——学大乘佛法，也才能真正地走上大乘解脱道，这一点非常重要。

菩萨戒可以反复天天受，虽然戒体只有一个，但每受一次都自有其功德。居士戒或出家戒则不然，除非是破了戒，否则受过一次后就不必再受，因为多次受戒也不会得到更多利益，而菩萨戒却是受得越

多越好，每天都可以受。这些是极为重要的，真要学习大乘佛法，就必须如此才行。

所谓学法修行，就是佛、大乘菩萨及标准的善知识们如何教导，我们就如何去做。虽然现在有各种各样的教法及传法方式，有的不需要学加行，有的不需要修正行，但这些都是个人的行为，不能作为修学大乘佛法的纲要。现在有些居士的基础不仅不扎实，而且根本就是十分糟糕，如果照他们目前自以为是的修行方法持续下去，则终有一天连其对佛法的信心都会完全崩溃。所以，如果真要学大乘佛法，就要走佛菩萨所公认的路，而不是个别人所指的路。

由于目前一般人都没有受过系统的佛学教育，也没有人不用学天生就会走大乘的路，所以在学法方面出现一些不如法的地方，也是在所难免的。但只要能沿着佛菩萨及善知识们所指定的路去走，就能进入大乘佛法的正途，就是真正的修行人。

《修心七要》略释

《修心七要》

恰卡瓦尊者　造颂

索达吉堪布翻译

顶礼大悲尊者（观世音菩萨）！

当修前行法

思诸法如梦　观心性无生

对治亦自解　道体住普基

坐间修幻化　杂修二取舍

彼二乘风息　三境毒善根

为促忆念彼　诸威仪持颂

取次从自起　罪满情器时

恶缘成觉道　报应皆归一

于众修大恩　迷境观四身

空护为最上　四行胜方便

所遇修道用　总摄窍诀要

应修习五力　大乘死教言
五力重威仪　诸法摄一要
二证取上首　恒当依欢喜
能散即圆满　恒学三总义
转欲自稳重　不应说缺陷
全莫思他过　先净重烦恼
断一切果求　舍弃有毒食
莫学重义气　莫发粗恶语
勿候险阻处　莫刺要害处
犏载莫移牛　不好强争霸
断除诸颠倒　神莫沦为魔
为乐莫求苦　诸瑜伽摄一
遇违缘修一　初后行二事
二境皆应忍　舍命护二事
当学三种难　取三主要因
修三无失坏　成就三无离
于境修无偏　遍且深修习
于厉境恒修　不依赖他缘
今当修主要　不颠倒是非
不时作时修　当坚定而修
以二观察解　不好大喜功
不暴躁易怒　不喜怒无常
莫追求声誉　将此盛五浊
转为菩提道　窍诀甘露藏
乃传自金洲　由昔修业醒

自众信为因　能轻苦讥毁
请调我执教　今死亦无憾

源自大恩扎巴法王处，
圆满所得耳传大宝藏，
以具信徒请而彰显力，
愿诸众生圆二菩提心！

《〈修心七要〉耳传略释》此文，是因胜乘瑜伽行者扎巴江村的一再请求，而由无著尊者在寂静圣地——额奇秋宗（水银法城）圆满撰著完毕。

在《修心七要》当中，包含了大乘佛法的所有精华——世俗菩提心与胜义菩提心的修法，所以非常重要。在学习间隙，希望大家能安排一定的时间同步修习，以便能有所收获。

当然，如此重要的法只用短短的时间来修习是远远不够的，最多只能初步感受到一些皮毛。本来这部论典的内容足够让我们修持一辈子，在短暂的时间中进行仓促的修持是解决不了什么大问题的，但边学边修，应该会取得比较好的效果；倘若只是一味地灌输，听闻者没有一点点的消化与锻炼，就起不到什么作用，所以大家务必要抓紧时间去修。

修行的时间大家可以适当地安排。可以早上一座，晚上一座；时间充裕，不需上班的时候，则可以每天安排四座甚至六座；因其他原因而实在抽不出空，则也可以只修早上的一座。

这个论典所讲的修法，来源于阿底峡尊者（982—1054）。阿底峡尊者在修习菩提心方面，有着一整套非常具有加持力的窍诀，后来他的弟子们将这些窍诀归纳为七个要点，撰写出《修心七要》。

该论典是由阿底峡尊者的传承弟子之一——智慧超群、品行高洁的恰卡瓦尊者（1101—1175）撰著，并由西藏名震四方的佛子无著菩萨解释的。后者是一位真正的大菩萨、大成就者。因此，无论本修法的注解还是原文，都具有极大的加持力。

阿底峡尊者有三位最重要的上师。第一位是达玛吉达上师，虽然他秉持的是小乘一切有部的见解，从未听过大乘佛法，但却具有天生的大乘慈悲心。一次，他身边的一个人身患重疾，必须要用新鲜的人肉才能够治愈疾病，虽然当时达玛吉达上师还是普通凡夫，仍有疼痛的烦恼，但他却毅然决然地割下自己大腿上的肉布施给病人，最终以自己的肉治好了患者的病痛。之后，他又专心专意地修持大悲心，从而获证了大乘空性。第二位上师是慈瑜伽士上师，他在一生当中不修别的法，只是专一地修持慈悲心，并能真正直接代受他人之苦。第三位上师，就是大名鼎鼎的金洲大师。在阿底峡尊者所处的时代，金洲大师是在印度、斯里兰卡一带于修持菩提心方面首屈一指的上师。他不仅精通佛陀以及龙树菩萨等大成就者们修持菩提心的窍诀，而且他本人也是一位名副其实的菩萨。

据史料记载，当时阿底峡尊者得知金洲大师的美名与功德之后，便不畏路途遥远，乘坐海船远渡重洋，整整花了十三个月的时间，才风尘仆仆地赶到金洲大师的所在地——金洲（即现在的斯里兰卡）。

他向金洲大师表明了自己之所以千里迢迢地长途跋涉而来，就是为了求得菩提心传承的强烈意愿，不料金洲大师却冷淡地回答说：“如果你想在我这里求到菩提心的传承，就必须在我这里待上十二年！否则，菩提心的传承可不是那么容易得到的！”

阿底峡尊者立刻毫不犹豫地回答说：“如果能得到菩提心修法的窍诀，待上十二年是不成问题的！”

之后，阿底峡尊者就开始毕恭毕敬、一门心思地依止金洲大师。

他们两人住在一间房子里，中间只隔了一块布，只要时机成熟，金洲大师就会向阿底峡尊者宣说菩提心的窍诀。

后来阿底峡尊者回忆说："大成就者金洲大师是一位很奇特的人，平时闲得无事的时候，我去向他求传窍诀，却被他断然拒绝；有时当我们走到悬崖峭壁等险峻之地的时候，他却出乎意料地转过头来开始宣讲菩提心的修法了。"

十二年后，阿底峡尊者完整地得到了金洲大师的菩提心窍诀，之后，便辞别金洲大师返回印度。

当时，西藏正值朗达玛灭佛之后的佛法衰败期，人心涣散、百废待兴，正需要真正的佛法与修行人来拯救这一灾难。

当时的西藏人为了弘扬佛法，花费了不计其数的人力物力，最后终于请到了阿底峡尊者。

阿底峡尊者在受到西藏法王菩提光的邀请后，便前往位于金刚座的一尊度母像前询问是否应该接受邀请。

度母像回答说："如果你前往西藏，的确可以如愿以偿地弘扬大乘佛法，度化无量众生，但你的寿命却要缩短二十年。也就是说，假设留在印度，你可以活到九十多岁；但倘若去到西藏，你的寿数就只有七十多岁。何去何从，你自己选择吧！"

阿底峡尊者听后心想：如果我能将大乘佛法弘扬到西藏，能度化无量众生，即使少活二十年又何足介意呢？之后，他便义无反顾地进入西藏。他首先到达西藏的阿里地区，并在那里住了几年。其后，又在桑耶一带度过了一段时间。最后，他在离拉萨二十多公里的聂塘住了很长时间，向弟子们传授了包括空性、密宗在内的很多法门，但自始至终，他认为最主要，也反复强调的，便是出离心与菩提心的修法。

他的法脉传下来以后，他的弟子当中涌现了很多专修出离心与菩提心的人，最后都修到了炉火纯青的地步——自然而然地生起了胜义菩提心，也即证悟空性的智慧。他们这一派系的法脉，被称为“旧嘎当派”。

嘎当派分为旧嘎当派与新嘎当派。所谓的“旧嘎当派”，就是阿底峡尊者所传下来的法脉——放弃世俗的一切，勤恳精进地修持出离心与菩提心。三百多年以后，宗喀巴大师继承了阿底峡尊者的法脉，并创立了“新嘎当派”，也即现在的格鲁派。

而本文所讲的内容，就是金洲大师的窍诀。

恰卡瓦大师是阿底峡尊者的重要传承弟子之一，他把尊者的修法与窍诀进行搜集、整理之后，归纳出一个修行人一生所要修持的七个要点，也即“修心七要”。

时至今日，无论格鲁巴也好，宁玛巴也好，西藏所有的教派都十分推崇这个修法，都将这个修法作为修持菩提心的根据。

虽然宁玛巴在前弘期的时候也有不少菩提心的修法，但在阿底峡尊者开创嘎当派以来，整个西藏都非常重视这个菩提心的修法。

常言说得好：功到自然成。如果修好了出离心和菩提心的修法，就有可能会自然而然地生起证悟空性之智；即使不能自然而然地证悟，也可以通过修持一些简单的空性修法来达到目的，这样一来，证悟空性就是势在必得之事了。

当然，如果不想修菩提心，而只想修持小乘佛法，那就另当别论，但只要是愿意修菩提心的人，都应该以这个修法为指南，这样才能修得起来。在出离心和菩提心没有修好之前，想修持空性就有一定的难度。

所以，这个修法是非常重要的修法，我们一定不要忽视，一定要认认真真地修持。

如果把修持出离心和菩提心的加行修法日复一日、年复一年地一拖再拖，同时也没有修持空性的修法，更没有稍许的空性感受，以后什么时候再有修持空性的机会就很难说了。所以，在修出离心和菩提心的同时，我们也可以尝试性地修持一些空性的修法。

本论并没有把世俗菩提心的修法放在前面，而是把胜义菩提心的修法放在了前面。这是为什么呢？是不是表示要先修胜义菩提心，后修世俗菩提心呢？并非如此。这是因为，按照写书的要求，内容少的题目应当放在前面，而内容复杂的题目则应放在后面。本论着重强调的是世俗菩提心，所以就将该内容放在了后面。但如果不讲胜义菩提心，就不是一个完整的菩提心修法，所以还是不能省略胜义菩提心的部分。由此可知，本论的科判次第并不是修行的次第，只是视所讲内容的多寡而定的次第。

整个修法包括七个要点：前行法、正行修持菩提心、恶缘转为菩提道用、归结终生之修法、修心圆满之标准、修心之誓言、修心之学处。

其中的正行修法当然是非常重要的，但本论最有特色的修法，却是第三个要点——恶缘转为菩提道用的修法。

俗话说：三十年河东，三十年河西。一个人在一生当中会经历很多的大起大落，因而财富、名誉、地位以及生活水平都会发生不同程度的落差，但无论怎样，作为修行人都应当保持平衡的状态。如果只是在高兴的时候才修行，痛苦的时候便将修行抛之一旁而置之不理，修行就不会有进步。依靠这个修法，就能使我们保持稳定，无论是在幸福快乐的时候，还是在痛苦哀伤的时候，都能始终如一地修持菩提心。

当然，其他的几种修法也各有所长、缺一不可，但此处就不必一

一介绍了，在后文当中，我会详细地为大家讲解。

下面介绍“修心七要”的具体修法，分七部分予以阐释：宣说前行法；正行修持菩提心；恶缘转为菩提道用；归结终生之行持；修心圆满之标准；修心之誓言；修心之学处。

一、宣说前行法

菩提心修法的前行，就是出离心。

为什么呢？因为，首先我们需要知道，整个三界六道是充满着痛苦的，轮转于其中的众生是苦不堪言的。有了这样的观点或者感觉之后，度化众生的念头就会在我们心里油然而生。如果我们不认为漂泊于轮回的众生是痛苦的，就不会产生度化他们的愿望，菩提心也就不可能存在。因此，菩提心的基础就是出离心。

出离心的修法没有别的，就是暇满难得、死亡无常、轮回过患以及因果不虚四个修法。

大乘的出离心与小乘的出离心是不一样的。我们以前也讲过，出离心需要两个条件：第一个，是深知轮回之苦；第二个，是迫切地希望能出离于轮回。在这一点上，大乘与小乘没有什么差别。但是，小乘行人只是希望自己能从轮回中获得解脱，大乘菩萨却不考虑自己，而只会己饥己溺地想到：所有的众生都在轮回当中受苦受难，他们曾经都是我的父母，我必须要让他们获得解脱！因此，大乘的出离心与菩提心，是相似而互不矛盾的统一体。

当深切体会到六道众生是自己的大恩父母，现在却身不由己地饱受着痛苦的煎熬之后，就开始观修知母、念恩、报恩等一系列的修法，最后会生起不可抑制的度化众生之念。那个时候的念头，就既是出离

心，也是菩提心。

其后，大乘行人还会想到，要想度化众生，首先自己必须成佛；或者希望众生能懂得出离轮回的方法，并先于自己成佛。这两种发心都是菩提心。虽然后者的发心更上乘，但从大乘的角度而言，这两种发心都同样是菩提心。

二、正行修持菩提心

此要点由修持胜义菩提心和修持世俗菩提心两部分组成。

（一）修持胜义菩提心

由前行、正行、结行三方面内容组成。

1. 前行

当修前行法

关于打坐的前期准备，在以前的《慧灯之光》里面已经讲过，此处的修法也跟以前所讲的差不多：首先皈依、发心，然后向释迦牟尼佛与上师祈请，并做七支供，身体以毗卢七法的方式端直而坐。稍有不同的是，以前讲的修法是排除垢气；而本论所讲的，则是数呼吸——一呼一吸为一次，这样依次数二十一次。

为什么要数呼吸呢？因为，在我们刚刚准备开始打坐、内心还没有平静下来的时候，心里会有层出不穷的杂念。如果在杂念纷飞的情况下去打坐，就很难有好的收效。依靠数呼吸的调节过程，就能将所有的注意力放在数呼吸的一种单纯的分别念上面，这样就能慢慢减少其他的粗大分别念，让心的波动逐步减弱，从而安静下来。

小乘《俱舍论》里有一种禅定的修法是观想气的，其中有一个修法就是数呼吸。此处也是这种修法，不需要观想气的颜色、形状与作用等等，只是去数呼吸的次数。数到二十一次的时候，则无须再数。通过这种方法，就可以让我们成为堪修禅定的法器。

所谓“禅定的法器”是什么呢？在打坐之初，我们心里的波动特别强烈，千头万绪，意念横飞，想在此时强行打坐，就不容易见到成效，所以就不是“禅定的法器”。在借助数呼吸的方法，让心逐渐安静下来并接近禅定状态以后，才可以进入打坐的程序。在此期间，我们不考虑其他的事情，就是专心专意地数呼吸，这样就可以成为“禅定的法器”。

有些人喜欢闭着眼睛观想，认为睁开眼睛会被眼睛所见现象打扰，心不容易静下来，闭上眼睛则能使这种情况有所缓解，所以就喜欢闭着眼睛。而在通过观看唐卡观想本尊，以及修禅定、修大圆满的时候，却根本不允许闭眼睛。当然，这个修法既不是禅宗，也不是观想本尊或大圆满的修法。虽然在刚刚开始的时候，闭着眼睛会让心平静一些，但过了十分钟、十五分钟、二十分钟以后就会感到昏昏欲睡，所有的修行感受都出不来，这样越来越昏沉，越来越困倦，最终将一无所获。

所以，在刚刚开始的时候，我们不能养成这样的习惯。即使修胜义菩提心与世俗菩提心这些显宗的法，都不要闭上眼睛，虽然开始的时候有点儿受影响，会感到不习惯，但在打坐后期，则无论观想还是思维，头脑都显得比较清醒，这样效果就会明显一些。

此处没有提到的部分，你们可以参看《慧灯之光》关于“入座与出座”的修法。当心平静下来以后，就可以开始正式打坐。

2. 正行

思诸法如梦　观心性无生

对治亦自解　道体住普基

当心静下来以后，就要开始修空性。本论典中关于这部分的内容很略，只有简短的二十个字，此处我稍稍发挥一下，讲得详细一些，便于大家以后的修行。

本论关于观察心的方法，是从三个方面来讲的。请大家注意，无著菩萨所解释的这个论典，是非常深奥的一个修法——已经是介于大圆满和显宗中观修法之间的一个中间过渡的修法了。我以前也讲过，如果想把这个修法讲成中观的修法，是完全可以的。当然，如果想把层次提高一些，也可以把它当成大圆满的修法来讲。但本来我既不准备讲大圆满，也讲不来大圆满，我自己都不懂，给你们讲什么呢？这个修法本就属于中观的修法，所以我就按中观的修法来讲。不过，在讲的时候，这个修法自然而然会变成大圆满不共加行的修法。

大圆满的修法包括前行和正行，前行又包括共同前行和不共前行。以前所讲的外加行和内加行属于共同前行；而不共前行，就是五加行修完之后的修法。此处所讲的修法，也属于不共加行的最后一个修法。也就是说，如果我们把这一段内容剪切下来，放到大圆满的修法里面，它就属于大圆满不共加行的最后一个修法；当这段内容放在这个论典里的时候，它就成了中观的正行修法。

当打坐前期的准备工作就绪之后，便进入正式的修行。

首先应当思维。思维什么呢？以前我们讲的，是观察外面的一切显现，包括墙壁、房子等所有的物质。如果从佛教的角度来讲，这些都是由微尘构成的；如果从物理学的角度来讲，就是由原子、中子等

粒子组成的……但此处我们不观察这些外境，而是要反观自心，看心的本性究竟是怎么样的。

为什么要往内看，而不往外看呢？

大乘佛教关于外境的定义，总体来说有三种观点：有些宗派认为，所有的外境都是物质，而不是心；另一些宗派又认为，外境不是物质，因为物质是从来不存在的，虽然我们看到了，但实际上这一切却并不存在，外境就是我们的心；还有一些宗派说，外境既不是物质也不是心，只是心创造的一种幻觉而已，既然是幻觉，就不可能存在，我们又何必去观察它呢？至于佛陀向不同对象宣讲不同观点的必要性，我在以前也多次讲过，所以此处没有必要再讲。

然而，虽然上述说法各不相同，但相互之间却并不矛盾。当然，其中最究竟、最确切的观点，是最后一个观点——我们既无法证明外境是物质，也没有办法证明它是实有的意识，无论我们说它是物质也好，是意识也好，实际上它就是心创造出来的幻觉，外界的一切都来源于我们的内心，所以，我们没有必要去观察它，而只需要观察心。

佛教所讲的心，当然不是指心脏，而是指五蕴当中的识蕴，以及部分的想蕴、行蕴和受蕴。佛教对它的称呼也是多种多样的，无论称之为意识、神识还是心，反正我们最终要掌握、落实、探究的，就是自己的内心。至于外面的东西，我们不必花费太多的时间去探讨它究竟是什么。这是大乘佛法的一个窍诀，佛陀在显宗经典当中也讲过。

有一个比喻曾经也讲过：如果向狗扔石头，狗不会去追人，而是去追石头；但如果向狮子扔石头，狮子却不会去管石头，而是去追扔石头的人，因为它知道石头的来源是人。

同样，小乘佛法就是到外面去追寻，对外面的物质进行逐一分析，最后分细到无我；虽然大乘佛法也会用这样的方法，但却是在讲理论

的时候才会应用这种方法，在实际修法的时候就不会去管外面的物质，因为他们知道，一旦证悟了心的空性，外面的世界也就在自己的掌控之内，不管它是物质、意识，还是心的产物，都必将荡然无存。

此处我们要观察的，就是心的本性。

如何观察心的本性呢？本论是从来处、住处和去处三个方面来进行观察的，这个大家一定要记住。

怎样去观察心的来处、住处和去处呢？是不是从书上去寻找答案，是不是用其他的什么逻辑去推导呢？都不是。此处我们所用的方法，就是让心回头自己去看。

当一个念头刚刚冒出来的时候，无论是善的念头、恶的念头，还是无记的念头，我们就立即把它抓住。

所谓“抓住”的意思，就是不再往下走，而是去观察它。比如说，我看到一朵花的时候，就会产生“这朵花好漂亮”的念头，此时立刻停下来，紧接着就向内观察：刚才我所产生的这个念头是从哪里来的呢？在往回看的时候有两种方法，一种方法比较接近于大圆满的正行修法，此处暂时不讲，而只讲第二种观察方式。

首先，是观察心的来处。比如说，如果我们想知道自己所看到的这朵鲜花的来源，就要去查找它本来是长在哪里的。同样，当心里冒出一个念头的时候，我们就要去观察它究竟是从我们身体的哪一个部分、哪一个角落产生的。

有些人认为它是从大脑的某一个部分产生的；有些人又认为它是从心脏产生的；而另外一些人也许会认为，它是从身体的其他部分产生的。不管怎样，它应当有一个确切的来源，而且这个来源不应在其他地方，只会在我们的身体内外。

然后我们就开始观察，如果这个念头产生于大脑，那大脑本身又

是什么呢？就像前面所讲的一样，把大脑的每一个部分切开，分成一块块碎片；之后又将每一个碎片分解、分解、再分解，最后连微尘都要打破，直至消失无踪。依此类推，既然大脑的一个切片可以这样分解至空性，那么除此之外的其他任何一个切片都不可能例外，大脑便由此而消失于空性之中了。

大家要认真地看一看：大脑究竟存不存在？如果大脑存在，会怎么样呢？在什么样的情况下，我能找到它呢？

当我们这样仔细搜寻以后，就会发现大脑的确是不存在。既然大脑不存在，念头又怎么可能从中产生呢？绝不可能！

接下来，有人又可能会认为：有些书上说，心本身就是无形的东西，我们想在身体当中确认一个固定的位置是不可能的，如果它有一个位置，则一定与心脏有关系。

之后，我们就可以用同样的方法来分析心脏，以及我们认为有可能产生念头的其他地方——皮肤、肌肉、骨骼、骨髓……当我们用中观的理论将身体的里里外外找遍了以后，就会深深地体会到：其实根本不存在什么心的来处。

我们不能自己欺骗自己，不要毫无根据地认为："书上已经说过，心的来处是不存在的，我只能往找不到的方向走，而不能往能找到的方向去，否则就是错误。"并事先设计好一套希望自己找不到的程序，然后故意按照这个预定程序去走一走过场：哦，大脑的每一个部分在一再分细之后，就越来越小、越来越小，最后什么都没有了！

我们不能这样对自己不负责任，不能强迫自己去走预先知道的路，不能抱着无我、空性的成见，一定要本着实事求是的态度用心去找，身体的每一个角落都要找，要带着疑问去找："如果能找到，还是要尽量去找"，"如果有一个来处，我就要确认它在哪里；假使没有的

话，我也要自己去确认，而不能人云亦云”，“从无始以来，我一直认为它是存在的，究竟它是否存在呢？”

虽然修法说起来也就是这些，但如果真正去修，感受是完全不同的。口头上的语言和实际的感受是绝对不一样的。我这样讲是把中观的一些复杂内容取消了，而只剩下最容易理解的部分，如果你们依照这个方法去找，应当会有感受的。

这种感受正如以前所说过的：就像脚底下的地板被抽掉了，原来坐在较高楼层的地板上的我们就悬浮在空中，周围什么都抓不到，什么都不能依靠，就是这种感觉。

有些人有了这种感觉以后，就开始害怕了，但这并没有什么可怕的，这是正常的现象。只是因为凡夫喜欢执著，一定要有一个可以执著的东西才能够放心，听到诸如“如果行善的话，就会投生天堂；如果造恶业的话，就会下地狱”等等之类的说法，就觉得很不错，因为其中有可以执著的东西——不但我是存在的，包括我所去的天堂、地狱等地方也是存在的——这就比较适合于普通凡夫的心态。如果现在将一切彻底打破，根本找不到一个可以依存的地方，心里就容易有恐惧感。

人的根机是不一样的：有的人在此时此刻会高兴得发笑，有的人会激动得流泪，而有的人却会感到惊惶失措……不管怎样都没有问题，我们需要的就是无我的感觉。

还有一个比喻可以形容这种感觉：一个小虫子落在了浩瀚无际的海洋之中，上面是蓝天，下面是海洋，除此之外，四面八方都看不到任何一个东西，没有山、没有树，也没有其他建筑物……分不清东南西北，辨不明上下左右，找不到任何依托之物。

这些比喻所要表达的，就是我们观察所得的结果：以前我们认为

实际存在，而且十分留恋贪执的东西，现在都失踪了，原来它们都是子虚乌有。然后，我们就在这个状态当中停下来，这即是真正的证悟空性。

心的来处就是这样观察的。大家一定要按照上述修法去实修。理解与体会是不一样的，在出离心、菩提心、金刚萨埵的修法、曼荼罗的修法修得很好以后，这种感觉会是非常强烈的。因为证悟空性的条件都已经具备了，所以要证悟就是易如反掌的事情；反之，如果根本没有修好加行，纵然用心观察偶尔也会生起这样的感受，但由于基础不牢，所以在一个月、两个月，甚至一天、两天之后，这种感觉就化为乌有。或者在一次两次当中，可能有很好的空性感觉，后来就再也找不到了，连它去哪里我们都一无所知。

我始终强调加行的原因，也就是这个。这不是我个人的观点，我也不懂这些，这是释迦牟尼佛，以及一代代传承上师、成就者们告诉我们的，他们在修到顶点以后，便回过头来将修行过程中总结出的经验教训传授给我们，以免我们误走弯路，甚至与解脱背道而驰。所以，我们一定要珍惜这些窍诀！

心的来处即是这样观察的，接下来便开始观察心的住处。

如果心是存在的东西，它还是应该有一个位置，我们现在就去观察，它的位置究竟在哪里呢？如果真的有一个存在的位置，一定是在我们的身体内外，而不可能在其他地方。那身体的内外有没有一个住处呢？此时，我们又可以通过前面分析来处的方法去观察。

如果认为意识是大脑运动的产物，所以念头是储存于大脑之中的，我们就可以用刚才解剖大脑的方法来类推。

如果还有人认为，依照密宗的观点，气与意识杂念是有着密切关系的，而气又流动于心脏、肺脏等处，所以念头是处在心肺之间的，

我们又可以用刚才解剖其他器官的方法来驳斥……

这样一来，我们也就找不到所谓心的住处。

有一点需要注意的是，找不到和证悟空性是两回事。无论是谁，要想去找心的来处和去处，是肯定找不到的。但找不到是证悟空性吗？这可不一定。心的来处和去处本来就不存在，又怎么可能找到呢？

麦彭仁波切也说过，哪怕上百次地观察人的头上是否有牛角，也不可能找到牛角。人的头上怎么可能有牛角呢？绝不可能。在人的头上找不到牛角，是否证明你证悟了牛角是空性呢？不是。虽然确定人的头上没有牛角，但牛的头上却可能有牛角，所以我们根本就没有证悟牛角的空性。

这是非常重要的一句话，也不是我瞎编乱造的，而是传承上师在关于修行窍诀的书籍中告诉我们的。

有些人在打坐时，当内心完全静下来以后，心里没有任何杂念，平静得没有一丝波澜，只感到静如止水、内外通透、舒适轻安，这是不是证悟空性呢？不一定。

那我们怎样去确定是否证悟了呢？我以前讲过，如果始终都有一个字在里面，就没有问题。什么字呢？那就是“悟”字或者“智”字。无论是“悟”字还是“智”字，都是一个意思。

“悟”和“智”代表着什么呢？是不是刚才所说的把一切放下来以后，心里没有丝毫杂念，舒服轻松的感觉呢？不是。所谓的“悟”，就是要看是否有内内外外的物质都是空性的感受。

这叫做“感受”，而不能称之为“念头”，因为在那种境界中不会有什么念头，所有的念头全部都消失而化为乌有了。

由谁来感受呢？是由意识来感受的。意识有很多层次，当表面粗大的层次消失以后，只留下底层的，诸如阿赖耶识、细微意识之类的

东西，就是由它们来感受的。

还有一个认定的方法以前也讲过，当我们在打坐结束出定以后，会有一种非常强烈的感受：就像把五花八门、琳琅满目的玩具、珠宝、装饰、念珠等等穿在一根很细的线上，线的端点抓在自己的手里，通过控制手中的线，就可以随意牵动穿在线上的、乱七八糟的东西，让它们飘在空中，四处游动。这些东西依赖于什么呢？就是自己手上的一根细线，而这根线的终点就在我们的手里，之后再也没有什么其他的源头了。虽然没有其他的源头，但如果带动手中的线，所有穿在线上的东西还是会动起来。

这个比喻要表达什么意思呢？就是要说明，外境世界令人眼花缭乱、目不暇接的人类、车辆、建筑物等等，都完全依赖于自己的心。有了自己的眼、耳、鼻、舌，就有了这一切；如果没有自己的眼、耳、鼻、舌，这些东西就无法存在，我们也感觉不到。而当我们回过头来观察自己的心以后，才会猛然惊醒：虽然心可以创造出森罗万象的世界，但这个所谓的“创世者”自己，也如同手中的线一样无根无源。

再比如说，长江、黄河是极其宽广、绵长的河流，它们的下游有着汹涌澎湃的波涛、势不可挡的急流，但如果找到它们的源头就会发现，那只不过是一股极不起眼的涓涓细流。无论下游怎么波澜壮阔，但其最终的源头却仅此而已。

这也是想说明，外面的一切都来源于我们的精神，而精神本身，也找不到可以依靠的来源。

出座的时候，就要有这样的感受：一切万事万物的根源，都消失于此了。既然根源都没有，那还有什么呢？一切的一切，都是无中生有。

但是，这中间也有很多错处。比如说，四禅八定修得很好却没有“悟”性的人从定中出来的时候，也会产生突然间肉体无中生有的感

觉，所以，修行一定要有很好的窍诀，也即上师的指点，只有这样，我们才能顺利地走向解脱，否则就会被很多相似的东西所迷惑。

我曾经提到过，在色尔坝的山上有一位大圆满修得非常好的成就者秋央让卓上师（也称意科喇嘛）。法王如意宝的前世——大瑜伽师列绕朗巴经常和他在一起。

有一天在聊天的时候，瑜伽师列绕朗巴对意科喇嘛说："你们多科和色科一带的修行人都停在门槛上，既有可能进去，也有可能出来，如果有一句关键的话，就可以让他们进去。"

意科喇嘛回答说："那你就用一个窍诀把他们弄到房间里去吧！"

瑜伽师开玩笑地说："我拖家带口的，哪儿有那么多的工夫。这应当是你的事情啊！"

所谓"停在门槛"的意思，就是指那些修行人的境界都停留在阿赖耶识上面，并没有证悟到什么境界。

而所谓的"阿赖耶识"，就是我上面所讲的误区。虽然阿赖耶识在平时无法显现，但在心平静以后就会呈现出来。比如说，当我们从喧嚣拥挤的超市浑身疲惫地回到家中以后，如果立即打坐，就会有这种感觉——心里面既清静又稳定，还没有杂念，但其中是没有"悟"性的，仅仅停留于此而已。

很多修行人也就是在这个上面误入歧途的，因为他们没有上师的窍诀，一旦停留在阿赖耶识上面，就自以为自己已经证悟。

既然这里有错处，那里也有误区，那究竟该怎么办呢？就是要掌握住界定的标准，即自从有了这些感受之后，对我们的出离心和菩提心的增上是否起到了促进的作用。如果答案是肯定的，那就证明这至少是一种可喜的境界；反之，如果不但没有对出离心和菩提心的增上有半点儿帮助，反而让我们因此而轻视了出离心和菩提心的修法，认

为“不需要出离心和菩提心”，“什么都不能执著”等等，那就有问题了。这样修行下去，出离心和菩提心就会因为没有锻炼而逐渐减少，以至最后彻底丧失，什么修行的功德也得不到，而烦恼却不但没有消失，反而日益增长，最后就会到达如此不堪设想的地步。

修心的时候必须要有上师的指导，如果一看到书上说要去观察心的来处、住处和去处，就妄想按图索骥地去寻找所谓的来处、住处和去处，这是很难的，而且也不允许这样盲修瞎炼。

这都是实修方面不可缺少的窍诀——要点的要点，当然不是我的窍诀，而是上师们传下来的窍诀。这是观察住处的要点，针对其他的感受，也可以依此类推，区分的界线都是一样的，我们就不再一一分析了。

此时又会有人认为：如果心的住处不存在，那么烦恼、我执又从何而来呢？如果烦恼、我执都不存在，那我为什么要流转轮回呢？心肯定是存在的！既然存在，它就只能存在于身体内外，而不可能藏在某个桌子等等的外界物体当中。

从宏观的角度而言，或许我们可以指认出心的某个住处，但经过微观的剖析，就可以彻底颠覆这一切。为什么要观察呢？因为我们要看到它的真相，而不能以宏观的结论为标准。连物理学家都知道，宏观的概念本身就是一种错觉，所以，如果一定认为有的话，就要找到它终极的存在。终极的存在肯定不是宏观概念范围内的东西，我们不能以宏观的概念来判定终极的真相。但是，我们越是想找到终极，就越找不到终极，所谓终极的东西始终不存在，就像现代物理学基本粒子的概念一样：有的人认为这个是基本粒子，过了一段时间以后，大家又开始排斥这种观点，而去信奉另一个人的说法，最终谁也不能确认出一个绝对的基本粒子。

同样，绝对的存在也无法找到，越观察越不存在，所有东西都会消失。我们需要的，是一种感觉，但在感觉的前面，一定要有智慧，必须是智慧所带来的感觉，这就是“悟”。悟性务必始终存在。如果你的禅定当中有这个“悟”，那你的禅定肯定是正确的，绝对没有错；如果没有这个“悟”，那就很难说了。

“悟”、“智”或者是“慧”，是整个禅定的灵魂。无论大圆满或中观等其他修法，一旦失去了“悟”，这种禅定是没有用的，就像失去灵魂的尸体一样，至少与解脱毫无关联。修这样的禅定，只会出现一些神通，但对解脱毫无用途。

心的住处就是这样观察的。

第三个，是观察心的去处。

接着上面说的例子来讲，在看到这束鲜花以后，我会认为“这束花好漂亮”，之后就生起“能用这束花去供佛该多好啊”的念头，随即这个念头又消逝无踪，而不会延续不断。那么，此时这个念头去哪里了呢？

在观察心的去处方面，也曾有过很大的错处，大家一定要注意。比如说：当我们的心里生起一个贪心的时候，如果我们不去观察它，它就会延续很长时间；但如果我们回头去看它，它就会当即消失。很多人就因此而认为这就是空性，自己已经证悟了，因为在不观察之际，这种念头一直存在，只是在自己回头观察时，它才无影无踪地自然消失了。书上不是也说“对治也自解”吗？所以就认为这是真正的“自解”。其实这并不是证悟，因为心的本质就是这样的：在没有人管它的时候，它就会继续；一旦去管它，它就会立即停止。

我们都有这样的经验：在伤心的时候，如果任其自然，就会哭泣不止；假如此时去分析我为什么要哭呢，伤心和哭泣的情况就会自然

中断。当然，在悲痛欲绝的时候，即使这样观察也不会起作用，但在一般的时候，这种观察是会当即生效的。也就是说，对付粗重的贪嗔痴，这种方法不一定有效，但在应付细微的念头方面，则无论烦恼也好，善心也好，当它们一冒出来的时候，用这种观察方式就能令其当下间断。事实上，这不但不属于证悟，反而是一种断见——刚才存在的东西现在却消失了。

在这些念头间断之际，我们就要去观察：明明刚才有一个这样的念头，现在这个念头究竟去哪里了呢？如果是一个人，则哪怕他死了，也会留下一具尸体；如果是一本书，则即使被烧掉了，也会剩下一堆灰烬……那么，这个念头又去哪里了呢？它是不是像下雪的时候，每一片雪花都融入湖水当中一样融入我们自身了呢？无论如何，它不可能去往外面的墙壁等等地方吧！但是，在我们的身体当中，有没有念头可以前往、可以落脚的地方呢？

针对这些疑问，将身体一一分割解剖是最恰当、最见效的方法。在逐渐分解以后，我们就根本找不到它的去处。

这样一来，我们就找不到心的来处、住处与去处，这是显宗的一种观察方法。

假使我们无论怎样去观察心的来、住、去，都生不起一点儿感受，就要从头开始；如果反复从头开始仍不见效，就证明我们的业障极其深重，所积累的资粮远远不足。此时该怎么办呢？就要从加行开始，修出离心、菩提心，以及金刚萨埵的修法，如果能将加行基础打得十分牢靠，证悟空性就是水到渠成之事。

这是证悟空性的修法之一，大家一定要珍惜这些修法，不要认为这都是显宗里面很简单的方法，不值得去修。也许你们以后去听大圆满的修法，也听不到更好的内容了。可能有人会告诉你们说“大圆满

就是不要执著！放松！放松！”“大圆满就是什么都没有，所有的杂念都放弃，像天空一样的，光明的”，但什么叫做“像天空一样的，光明的”呢？这是很难了达、很难领会的。所以，这个修法才是一个具体的修法。

如果通过这些修法都不能证悟，则别的修法也不一定起太大作用；如果能证悟，也就是以这些修法而证悟。

假如不修这些法，而只是去说一些我们普通凡夫看起来奇奇怪怪、神神秘秘的禅宗公案是没有用的。这些口头禅谁都会说。本来在这些公案当中，包含了极其深刻的道理，但以我们凡夫的眼光来看，就是匪夷所思的境界。

同样的一个名词，在密宗当中都有四层含义：第一层，是与显宗差不多的；第二层，是与生起次第差不多的；第三层，是与圆满次第差不多的；第四层，才是与大圆满差不多的。所以，高深莫测的词句是每个人都会说的，但隐含在词句当中的密意又有谁能了达、证悟呢？不要说证悟，哪怕仅仅说出来，也都是很难的。如果上述这段文字是在大圆满的法本当中，我可以说是给你们讲的大圆满；如果从最低的层次去讲，就是中观的修法。这就是词句与内在密意的差异所致。

在修完加行修法以后，有两种修法要完成：第一是寂止，也即禅定的修法；第二就是这些空性修法。修行是否会取得成就，完全依靠自己，谁也没有任何办法。即使是遍知一切的佛陀，也只能说：“我已经把解脱的道路指引给你，解不解脱就全靠你自己了。”他也没有说，你可以不修行，我保证可以帮你获得解脱。

事在人为。只要坚持不懈地依教奉行，我们就一定能抵达任何一个修行人都梦寐以求的境界——智悲双运之佛果。

《修心七要》的修法，可以归纳为胜义菩提心和世俗菩提心两种修法。虽然本论不是特别强调胜义菩提心的修法，而是以世俗菩提心的修法为主，胜义菩提心只是蜻蜓点水般地一笔带过，但我们最后所必需的，却是胜义菩提心的修法。对于我们来说，如果不修行，特别是不修空性的修法，就离解脱还有十万八千里，就还有很长的路要走。在这遥远的路途当中，因为业力所感，所以还充满了无法想象的各种痛苦。

基督教说世界是由上帝创造的，佛教并不认为世界是由什么万能神所创造的，而认为一切的一切，都是由因果、由自己所造的恶业创造的。无始以来，我们造作了深重的恶业，所以即使以后在轮回中过得再好，也只是像搔痒之乐一般，不是什么真正的快乐。不管我们目前认为轮回痛苦也好，幸福也罢，都只是主观认识而已，轮回实际上是充斥着各种痛苦的苦难之地。

虽然佛也不排除轮回中的有漏幸福，但这些有漏的幸福快乐既短暂又不可靠，其后还会导致一系列的痛苦，从胜义或无漏的角度而言，根本谈不上是什么幸福快乐。既然如此，我们又怎能不作充分的准备呢？

有些佛教徒从来没有打坐过，平时只是念念佛、放放生、做些好事，在实际的修行上没有花过工夫。在此提醒大家，做这些善事固然很好，但如果没有修行，出离心和菩提心是不能生起的。

而在坚持修行的人当中，也存在着一些修行不到位、修行深度不够的情况，如果能在接下来有限的三四天内修一修空性，也可以在心中播下修行的种子，以便能逐步培养出修行的习惯，以后就能慢慢适应以打坐修行为主的生活方式。

如果学了很多法，却一点儿都不修行，就永远没有修行机会；如

果没有修行机会，则即使平时念佛、放生、烧香、拜佛都做得比较好，但对成就来说，也只能算是一种助缘，而不是最关键的主因。成就最重要的主因，只有出离心、菩提心与证悟空性之智三者。这三个因素，都只有通过实实在在的修行才能获得。

念经能不能让我们生起出离心呢？如果念经念得很好、很虔诚，可以间接地促使我们产生出离心或菩提心，但仅仅念经是无法直接让我们产生出离心或菩提心的。

同样，烧香、拜佛、放生以及其他善事也只能间接地让我们产生出离心或菩提心，但如果没有真正修出离心或菩提心，单靠行善肯定是不行的，所以我们一定要修法。

虽然在家人有很多事情要做，但还是可以安排出一定的时间来修行。修行时间与工作时间即便看似矛盾，但如果能很好地协调，适当地工作，适当地修行，则也可以让它们互不抵触，所以我们每个人都是有修行机会的。这样的修行机会，我们务必要珍惜，因为这有可能是成千上万劫以来的唯一机会，以后什么时候再有这样的机会是非常难说的。

我们通常认为，死亡是很遥远的事情，离自己还有很长的距离，因而会得过且过，不愿为死亡作准备。每个人都希望自己能健康长寿，根本不敢去想什么时候会死、自己也许很快就会死的现实问题，然而，纵然我们千方百计地回避，总有一天死神还是会找上门的。虽然我们从理论上也知道这些道理，但仅仅是知道而已，却没有用心去思考，这种观念对自己的日常生活根本没有什么影响，对自己以往的人生观、价值观也没有什么妨碍，这就说明我们的修行还不够。

要想证悟空性，需要金刚萨埵、曼荼罗、上师瑜伽等一系列的修法为铺垫，最关键的，还是要自己去修。如果不修，就永远也不能证

悟空性；如果不能证悟空性，那我们所有的极其严重的自私心、贪心、嗔恨心，又怎么能够断除呢？其他方法只能使其暂时有所控制，而根本无法将其彻底解决。

请大家回过头去想一想，自己有没有这样的认识。我们一定要去思维：应不应该修行？修行是不是已经迫在眉睫了？

很多人只是把修行当成一种传说、摆设，平时的生活还是以世间法为主，闲得无聊就修修法打发日子，其他时间都以工作、家庭为重，修行在他们眼里根本无所谓，这样既不会有什么收获，也不会有什么进步。

前面也说过，每个人都要生存，所以需要生存的条件。这些条件只有自己去创造，没有人会供养在家人。怎样去创造呢？这就需要工作、需要学习。这一大堆的问题肯定是要去处理的，不可能一下子就全部扔掉，但无论处境如何，我们永远不能忘记的，就是修行。如果没有修行，即使其他生活方面再优越，都没有什么用处。

大家想一想，每个世间人都将毕生的精力花费在辛辛苦苦拼命去赚钱、绞尽脑汁拼命去获取名利上面了，但最终却在刹那之间一下子就把一生搏斗之所得弃置而去，纵然心有不甘，也不得不离去，不管是希望长相厮守的亲人，还是希望永不离弃的财产、名利等等，此时毫无条件、毫无价钱可讲，全部都要丢掉。而这里所说的最终，不一定是指七老八十的风烛残年，即使在风华正茂的年轻时代，又有谁敢保证自己不会很快命丧黄泉呢？

这样的人生难道不是没有意义的吗？

这一切都是我们咎由自取，而不应归咎于造物主等等。本来外在的造物主就是根本不存在的，谁恨谁呢？只有恨自己，责备自己。我们没有其他借口，不能不问青红皂白地就把责任推卸给外人，因为这

都是自作自受，都是自己酿成的苦果。事到如今，这些事情已经发生了，我们已经来到了恐怖悲惨的轮回，所以再责怪、再怨恨也没有用。唯一的方法，就是在黑暗的轮回当中寻找一条光明的出路，这是目前最关键、最需要的。

光明的出路有三条，就是出离心、菩提心和证悟空性。其中最究竟的，就是证悟空性。

我们不能把空性仅仅当成一种说法，或者是一种信仰而不去修，这是很大的错误。如果这样继续下去，总有一天我们会后悔的。那时临渴掘井还有用吗？已经没有用了，一切都已经完结了，所以要趁着有自由、有条件、有机会的时候认真修行。

如果不修行，只是做一些善事，则就像前面所讲的一样，下一辈子可以不堕地狱、饿鬼道等恶趣，但在一百次、一千次、一万次的生命轮回过完以后，我们的生活有没有保障呢？没有。那个时候我们该怎么办呢？毫无办法！因此，我们就不能目光如豆，而应深谋远虑，要往大的方面去考虑。

大的方面是什么呢？就是修空性！以前我们一直都在说不能提早修空性，要先修出离心和菩提心。其实，那只是一种权巧之说，是为了让大家明白修行之道的顺序，任何修行人都一定要尊重这个顺序，但最后最关键的，还是修空性。如果没有证悟空性，我们就什么都做不成——既不能完整地利益众生，也不能解决自己的生老病死，所以最关键的当然是空性。

古人云："若升高必自下，若陟遐必自迩。"意思是说，如果要升至高处，必须从低处开始；如果想去往远方，必须从近处启程。证悟空性固然很重要，但如果我们连基础的修法都来不及修，而妄想一步登天，直接去修空性，是没有意义的。

因此，无论我们多忙，每天一定要安排时间修行，修人身难得、死亡无常等出离心修法，以及慈、悲、喜、舍四无量心和自他平等、自他相换、自轻他重三个修法。

证悟空性的方法有很多种，此处讲的，是中观证悟空性的方法。这种方法最大的优点，是没有什么错处，虽然没有密宗方法那么多种多样、直截了当，但通过中观推理证悟出来的空性不可能有任何差错，因为中观修法是从单空的人无我、法无我起修，循序渐进地走向大空性、走向如来藏、走向光明的，它的基础是很踏实的，所以不会出岔子。虽然中观修法有上述优点，但由于它的方法比较简单，因而就略显单一而不够丰富。密宗修法丰富多彩，但却容易陷入歧途，在修法上稍微方法失当，就要出问题；而中观的修法却不会有任何意外。

如果加行基础牢靠扎实，则即使通过这种简单的方法也可以证悟，这是毫无疑问的。

空性的修法千载难逢，我们不要以为遇到这样的空性修法只是偶然的巧合，也不要以为这是无因无缘，这是我们在多世累劫当中成千上万次地积累无数善根所得的结果。在往昔的轮回生涯中，我们虽然因造作众多恶业而至今没有解脱，但肯定同时也积累了数不胜数的资粮，与佛也有着很深的因缘，所以才能听到佛陀八万四千法门的胜妙精华——般若波罗蜜多。

如果已经听到这些般若精妙胜法却置若罔闻而不去修，以后就再也不会有这样的机会了，所以一定要修。比如说，做生意的人如果稍稍努力一点就可能挣到一百万却没有去挣的话，我们都会觉得：哎呀！好可惜噢！谁都会想尽一切办法去挣回这一百万，而绝不愿意错过这个大好机会，以免事后后悔。

在金钱方面，我们都锱铢必较，但在空性方面我们却显得格外

“大方”，将解脱的大利益置之度外，有时间就修，没有时间就不修，这种本末倒置、因小失大的做法是愚蠢至极的。如果错过了修空性的机会，其损失远远不是一百万、两百万所能弥补的，这是不可挽回的永久损失。

下面转入正题，继续讲胜义菩提心的修法。

胜义菩提心修法的出座与入座，在《慧灯之光（肆）》中已经详细地介绍了，其间的不同点，在前面也作了比较，所以此处无须赘述。

在前期的准备工作完毕之后，便让心静下来，接着去思维心的本性是什么样的。

心的本性是什么样的呢？观察心的本性的方法有三种。其中的第一种，是前面所讲的观察心的来处、住处和去处。

在来、住、去后面加上一个“处”字，就变成了外境，心的外境并不是心本身，就像人的来处不是人本身，而是指这个人来自何处一样。当“处”字去掉以后，就成了心的本性。

此处首先着重介绍的，是观察心的本性或者本质，这是空性的第二种修法。

在很多显宗的经书上都讲过如何观察心的本质。首先，是要去看心有没有颜色——是红色、白色还是蓝色，有没有形状——是圆的、方的还是长的、短的。当然，这些肯定是找不到的，心绝不会有颜色或形状。虽然按照实相唯识宗的观点，我们的眼根所见，也就是我们的心的颜色和形状，但这只是在名言谛、在我们的幻觉当中成立的，实际上并不存在什么心的颜色和形状。

此处所说的心，主要是指我们的意识。除了意识以外，我们的眼、耳、鼻、舌是没有分别念的，所以也不会造业。比如说，我们的眼睛

看到别人的东西本身并不会造业，但随之而产生的“这个东西很好，我要去偷、去抢、去骗……一定要让它归我所有”或者“这个东西很好，我要把它用来供养、布施，要让它发挥出应有的作用……”等等念头，就是第六意识的主意，不管恶业还是善业，都是它在掌控，意识是一切善恶之业的始作俑者。眼识什么都没有想过，只是看到而已，就像刚刚出生的婴儿，虽然眼睛能看到很多东西，但他们却是无意识的，心里没有太多的取舍念头，所以眼、耳、鼻、舌、身五识，是无分别的五种识蕴，这些识蕴是不会造业的，虽然最终也要断除这一切，但暂时还是可以不断除它们。眼睛看见看不见都没有问题：看见了，不会造成什么问题；而即使看不见，也不能解决什么问题，甚至还需要利用它们。主要的造业者，就是心或者意识。

意识就像基督教所说的上帝一样，创造了我们的世界。佛教唯识宗认为，每个人都有一个属于自己的世界，每个世界都是不尽相同的。比如说，一百个人同时去看月球，我们都认为这一百个人所看到的是同一个月球。当月球出现月食的时候，每一个人看到的月球都有月食，所以我们都以为空中有一个大家共同所见的月球。但事实却并不是这样。只是因为我们每个人眼中所现的月球非常相似，因而会认为各自分别所见到的月球是同一个月球，但每个人真正所见到的月球，只是自己内心的现象，别人是无法得见的。“我”的世界不是别人的世界，别人的世界也只是他们自己的世界。你们的世界我无从了知，我的世界也只是为“我”所见。在每个人的世界中，谁也不会进来，谁也无从出去，只有唯一的一个“我”可以感知，可以拥有，它就是“我”的世界。

这就像做梦一样。做梦的时候，我们能看到很多认识的人与不认识的人，但这只是做梦的当事人内心世界的幻象，其他无论是否熟知

的人都不可能真正进入自己的梦境，他们只属于他们自己的世界。

真正的创世者，就是我们的心。大千世界的万事万物都是由心所创造的。

比如说，因为我们是人，所以会见到眼前的楼房、家私、灯具、鲜花等等，但如果换成一个饿鬼或者天人的身体，则现见的一切都会发生天翻地覆的改变，眼前所有的现象都将不复存在，而完全变成了另外一个世界，因为我们的内在因缘有了很大的变化。当内在世界发生变化的时候，外在的世界也会发生相应的变化，因此，先抛开外境是不是心等等之类的问题不谈，我们至少可以判定出一点——外境是心创造的。也就是说，外面的一切好与不好的现象，都是心创造的产物。

既然心有如此强大的能力，它本身又是什么呢？这就需要我们回头来观看心的本性。

当我们观察心的本性时，不是去观察眼、耳、鼻、舌等等所感知的外境，而主要是去观察意识。

意识又是什么样的呢？我们首先从粗大的层面一步步地去排除。

如果认为，倘若心存在，就应当是有颜色、有形状的物质，但我们去观察心，却没有发现什么颜色和形状，所以心就是空性的。

这种定义是错误的。没有颜色、没有形状并不代表不存在。我们都知道，电磁波以及很多非常细微的物质也是没有颜色、没有形状的，至少没有我们肉眼可见的颜色与形状，但它们却是存在的东西。所以，麦彭仁波切在《定解宝灯论》中会提醒我们：在人的头上即使观察一百次，也不可能发现牛角，但这并不是证悟了牛角的空性。因为人的头上本身就没有牛角。

你们是否以为这是很简单的问题，其实不是哦！在这段话当中，

指出了一个修行的重大误区。很多修行人，甚至包括一些修大圆满、大手印的修行人都存在这样的问题。麦彭仁波切的这段话，就是在批评宁玛巴的一些修行人。

在给这些人讲了一些所谓的修法以后，他们的上师便对他们说："你回去观察心是否具有颜色、形状、味道与声音……观察之后再来回答我。"这些弟子便遵循教导回家闭门静心观察。

在认真逐一观察之后，发现心既没有颜色形状，也尝不到什么味道，听不到什么声音，便回去禀报上师："我既没有找到心的颜色形状，也尝不到什么味道，听不到什么声音……"上师便赞不绝口地肯定说："太好了！你已经证悟大圆满了！因为你的心就是没有颜色、形状、味道与声音的，既然你现在已经知道了，也就是开悟了。这就是无念法身、清净法界、本来光明。"弟子听到以后便心花怒放，满以为自己已经开悟，从此以后便不再守护戒律、清净罪障、积累资粮，更不去听闻思维，只是一味地陶醉于自己的所谓"成就"。

麦彭仁波切认为，这是一个极大的错处。心本来就是一个没有颜色、形状、味道与声音的东西，就像人的头上没有牛角一样，知道心没有颜色、形状、味道与声音，并不表示证悟空性。

有些人在打坐的时候，有时感到头脑清醒，有时又感觉昏昏沉沉，这与时节、气候、饮食、月球在轨道上的运转情况等等各方面都有一定的关系。当昏沉的时候，脑子里一片混沌，所以也不会认为证悟了什么，但在状态比较好的时候，当心一静下来，便不再起任何杂念，并会感到十分稳定、平静、舒服。

那时去看心的本性时，也不会看到颜色、形状等等，由此便联想到大圆满法本当中所说的，心没有颜色、形状、味道与声音，是恒定不变、本来光明、自然清净、任运自成的，便认为自己所感觉到的稳

定、光明、清净、放松即是书中所讲的境界，从而自认为现见了法身本面，证悟了大圆满。

在修法窍诀当中，这种很清净、很轻松的无念感受，被称为阿赖耶识，也就是前面所说的大瑜伽师列绕朗巴对意科喇嘛所形容的那种徘徊在门槛的状态。当停留在阿赖耶识的时候，就像中间的某个站点一样，既可以在此基础上发展，也可以停滞不前甚至后退。在阿赖耶识上面，就可以体会到无念、轻松、清净等等的感觉，但唯一缺少的，就是我们一再强调的“悟”——非常清楚地现见一切都是空性的感觉。

如果有了这种“悟”的感觉，就肯定不是阿赖耶识。但如果没有这样的证悟，只是感到清净、宁静，就像在万籁俱寂的深更半夜，到空旷寂寥的草原上去打坐，就会一下子感到内心与外界都是一片宁静，身体与环境都从自己的世界中消逝无踪，周围什么声音都没有，就像在月球上面一样，这个是证悟了吗？这个并不是证悟。

虽然麦彭仁波切那句话看似简单，现见人的头上没有牛角，当然不能表示证悟空性，但通过剖析挖掘其内涵，就可以让我们透过字面，举一反三，知道麦彭仁波切所要表达的真正含义。

对我们凡夫来说，空性境界是非常陌生的境界，因为从无始以来，在循环不止的轮回旅程中，世间的所有感受没有我们从未经历过的，但空性却是我们从轮回之始直至今天素未谋面、从未接触过的境界。单靠我们自己的能力去认定空性，就有很大的难度。

在空性修法上面，有很多弯道与歧路，很多似是而非的东西很容易让我们误入歧途，所以，我们一定要首先打好加行基础，对法王如意宝等自己的上师一定要有坚定不移的信心，对大圆满法一定要深信不疑，再加上前面所讲的观察方法，当这些因缘集中了以后，我们就可以不走弯路，就能顺顺畅畅地直抵目标。

在将心的颜色、形状、味道与声音都一一排除之后，我们又会想到：虽然没有颜色、形状、味道与声音，但仍然有一些没有颜色、形状、味道与声音的物质也存在着，我们的心会不会是这样的东西呢？这就是难以解决的最后一个问题了。如何解决呢？此时，我们就往内去看，让心自己去看自己是最清楚的。比如说，我们每个人都有很多鲜为人知的历史、不为人道的故事，如果去问旁人，就有些人知道，而有些人却不知道。任何一个人都不可能知道另一个人一生所有的细节，但自己对自己，却是再清楚不过的了。

同样，我们的眼睛无法观察心的本性，因为它不存在颜色；我们的手无法抓住心的本性，因为它不存在形状、质碍；我们的耳朵无法听到心的本性，因为它不具有声音……总而言之，我们的五根都不能认知心的本性。既然五根不能认知心的本性，那又有谁能够认知呢？没有别的东西，只有心自己。

如何认知呢？一种方法，是心可以去推知自己——如果我存在，那肯定是有来处、住处与去处的，这是前面讲过的；另外一种最好的方法，就是什么也不想，不去寻找什么来处、住处与去处，不去考虑那么远的问题，而是直接去看它的本性，唯一的方法，就是在心静下来以后，什么也不想，只是自己去看。

有人会提出疑问：心没有眼睛、没有耳朵，也没有触觉，它怎么去看呢？

这不是眼睛、耳朵所感知的层面，而是心自己所具备的特有功能，心就是能够感觉到自己。在内心不起任何杂念的情况下，就能看到心的本性。当然，在有杂念的时候，心的本来面目就会被杂念所覆盖，我们自然也无法看见。

放弃杂念的方法，在密宗里面有很多种，在五加行修完以后，还

有很多大圆满的不共前行，这些前行，就是用以减少杂念的。但我们现在不讲这些，而只讲中观的方法。按照中观的方法，当心静下来以后，就什么也不想——既不追究过去、观察现在，也不迎接未来——处于一种宁静的状态，并在这种状态中去看心的本性。

如果你们在此时证悟，就会有一种前所未有的异样感觉——非常清楚地看见它并不存在，是空性，而不是我们找不到它的颜色、形状。就像在晴朗的白天，我能清晰地透过窗户看到自己所处的楼房与对面的楼房之间没有任何建筑物的存在，这不是我没有找到，而是清清楚楚地看到两者之间只是一片开阔的空间一样。

以前也讲过，“没有找到”和“找到没有”是完全不同的两码事，同样的两组词在顺序颠倒以后就有了很大的差别。所谓“没有找到”，就是自己去看了，而没有找到。只是没有找到而已，却不能确定其不存在。因为世上有很多不能找到却客观存在的东西，如宇宙辐射、电磁波等等，在不借助仪器的情况下，仅仅通过人类的眼、耳、鼻、舌，则哪怕成百上千次地去寻找，也是不可能找到的，但我们的移动电话却天天能接收到电磁波的信号，我们又怎能矢口否认它们的存在呢？由此可知，没有找到并不代表不存在。而“找到没有”，却是一清二楚地看到它不存在，我们所找到的结果，是被观察的对象不存在。

修习的方法，就是心静下来后自己去看，自己去感受，只有这个办法，除此别无他方。此时此刻，其他所有的办法都彻底失灵，派不上一点儿用场。这之前，我们之所以要通过听经闻法、修加行积资净障、祈祷上师等等来做准备，就是为了这个目的。所有的加行，都是证悟空性的前奏。如果通过别的办法也可以证悟空性，那么加行等等不修也可以，但事实证明，只有打好加行基础，才能最终证悟空性。

修空性的过程一般有三个层面：第一个，是胡思乱想、杂念萦绕

的层面。这个层面是可以跨越的。比如说，我们在打坐的时候，有时头脑会非常清醒，即使坐一两个小时也没有太多的杂念，感觉很轻松。在这种情况下，我们就抛开了第一个层面，而直接进入了第二个层面——阿赖耶识的层面。抛开阿赖耶识，就是第三个层面，也即心的本性。

越深层次地接近于心的本性，其境界就越不容易表达。我们这里所讲的，都是最简单、最低级的层面。虽然心的本性还有很多的层面，但我们不能在一开始就自不量力地去说高层次的“不执著”、“放下”等等，虽然在此基础上证悟，则可以证悟很高的层次；但如果没有达到证悟目的，就往往会适得其反，而导致很多的错处。

最低的层面是什么呢？就是要证悟心的本性。心的本性是空性，是根本不存在，一无所有的。就像闻名遐迩的六祖惠能大师所说的“菩提本无树”，所谓“菩提”，就是指涅槃。“本无树”，就是指原本不存在。所谓“无”，也即空性。也就是说，涅槃本身是不存在的，从来就没有什么菩提不菩提、涅槃不涅槃、轮回不轮回，我们就是要现量感受到这句话的内涵。

所以，如果大家以后打坐的时候有一点儿轻松、舒服的感觉，也千万不要去执著它，而要把着重点放在有没有“悟”字上面。如果有了“悟”，则即使没有证悟大圆满，但至少也肯定证悟了中观的空性。如果还没有接触到空的层次，只是感觉心无杂念、宁静安详，就算不上是什么证悟境界，只是阿赖耶识而已。

证悟这个境界以后，还算不上是大圆满之类的境界。也许有人会问：如果不是大圆满修法，那是什么修法呢？这只是中观的修法，但在中观修法当中，它又不是仅仅停留在书面的理论，而是与切实的修持密切相关的实修窍诀，这都是我在法王如意宝那里学到的。

有一部非常著名的经典——《现观庄严论》，作者弥勒菩萨在该论当中，将自己在释迦牟尼佛座前亲耳听到的大乘空性修法归纳为两种：第一种，是在该论第四品当中所讲的不执著外境，要证悟外境的空性；第二种，是不执著自己的内心，要证悟内心的空性。整部经典的精华，就是这两句话。这两句话当中，涵盖了所有般若波罗蜜多经典——《般若十万颂》、《般若二万八千颂》、《般若一万八千颂》，直至最简略的《般若心经》——的修法。

正因为这个修法太简单了，因而有些人就不会证悟，所以我们在此之前，就要修出离心、菩提心，要祈祷上师，要积累大量的资粮，一定要让证悟的条件十分充足。一旦条件成熟，则即使没有太多、太复杂、太高深的修法，证悟也是信手拈来的事情；反之，如果连基础修法都没有修，到那时，就没有其他的手段了。

在修人身难得、死亡无常等等的时候，就是要去思维，那时就必须要有层出不穷、此起彼伏的念头，但在这个空性修法当中，就不能再进行思维，而要放下一切念头。

我再总结一下前面所讲的两种空性修法的要点：第一个修法，是要进行观察思维的；第二个修法，则不能有任何的思维，这有点儿类似于禅宗的修法。

有些人会问：这是不是像冬眠一样脑子一片空白呢？不是。此时就是要让心不带任何成见地去看它自己，看它到底是什么样的。

这样看的时候，如果前面的加行修到位了，同时也具备了对上师的强烈信心，则不需要说什么空性见解，空性境界自然而然就可以感受到。

比如说，当我们用眼睛去看这堵墙壁的时候，我们无须事先做好自己一定要把墙壁看成白色的思想准备，而是在睁开眼睛的同时，白

色墙壁就会昭昭在目。

这是最关键的一个修法，在大手印等修法的关键时刻，都会集中到这个修法上来。

精神的本面是很难了解的，从无始以来到现在，很多举世闻名的哲学家、科学家以及学者，都受到了它的愚弄，都上了“心”这个骗子的当，所以至今都是不明真相的凡夫。唯有释迦牟尼佛，才彻彻底底地弄清了心的本性究竟是什么。

第三种空性的修法，是有思维的修法。

如果心静下来了，也去看了，却始终没有空性的感受，此时又该怎么办呢？我们还是要回到起点，像原来一样去思维。在这个修法当中，不是去思维心的来处、去处等等，而是要去观察心的存在之地。

我们可以这样假设：如果我有一个存在的心或者精神，则肯定应该在我肉体的外表、内部，或者外表与内部的中间，而绝不可能在外面的墙壁上、桌子上、花瓶中，因为精神和肉体的综合体才叫做我，既然作为构成我的一部分的肉体在此处，那么，作为另一半的精神又怎么可能在毫不相关的墙壁上呢？所以，我的精神或者心一定是在肉体的内外。如果在我肉体的外表、内部，或者外表与内部的中间都不存在所谓的心，那它就应该是无生无灭，根本不存在的。

在判定出这个结论以后，我们就开始去找。如果心在肉体的外表、内部与中间，那又在外表、内部与中间的哪个地方呢？心所依附的外表、内部与中间本身究竟存不存在呢？然后就像前面所讲的中观思维方式一样，把外表的皮肤分解为空性。接下来，我们又可以进一步思维：既然在外表找不到，那它是不是位于中间或者内部呢？内部有什么呢？每一个看过天葬、学过解剖学、学过人体结构的人都知道，肉体的内部无非是一些肌肉、骨骼、骨髓、心脏、肝脏等组织与内脏器

官而已，然后，我们又可以将它们一一分解，直至全部分解为虚空。

如果又有人认为：虽然没有位于外表与里面，那它是不是位于中间呢？那我们就要问，除了外表与内部以外，究竟什么是中间呢？所谓的中间，只是一个相对的抽象概念而已，实际上并不存在什么确定的“中间”。

比如说，中午十二点如何确定呢？我们往往把收音机所说的“刚才最后一响”，认定为是标准的北京时间十二点。但“最后一响”的一秒钟、半秒钟、十分之一秒或者一刹那，也是可以分成很多时段的。其中前面的时段属于上午，后面的时段属于下午。分到最后，就分不出所谓的“中间”。同样，在内外之间也找不到什么中间，不是内就是外，不是外就是内。这样观察以后，就在身体的里里外外都找不到心的存在之处，因为心本身就是无形的，要给它确定出一个位置是很难的。

这不是“没有找到”，而是“找到没有”，也即找到了空性。

虽然中观的思维五花八门，但分解的方法相信很多人都应该很清楚。又因为它与物理的理念很接近——越是趋近于细微的层面，就越是找不到——所以也比较有说服力。但是，二者之间有一个很大的差别就是：物理学是以希望找到某个粒子、能量或其他可以存在的东西为着眼点的；而佛法的中观理论，却是要打破、推翻这种虚无的存在。

然而，虽然有些人也找了，却没有找到这种感觉，所有的方法都尝试了，还是对空性一窍不通、毫无知觉，这种人肯定是加行没有修好。此时就应该将以前所修的加行数量归零，从人身难得、死亡无常等起点开始重新修加行。只要坚持这样修持下去，以后一定会证悟的。

上述三种不同的空性修法，大家既可以任修一种，也可以三种同时并修。如果想证悟，中间的方法是最直接、最容易证悟的，但因为

这种方法没有很多的思维，所以对有些人来说也不适合。对这些人来说，就要先通过思维的方法来打牢基础，然后再修不思维的方法。

另外，本论还提到，在修空性的时候，我们有可能会对空性的念头产生执著，会认为包括身体、精神等其他东西都不存在，唯独剩下了空性，只有空性是存在的。

如果空性实实在在地存在，那它又是如何存在的呢？这种观念是不堪一击的，因为世上本身就不会有一个实有的东西存在。如果认为空性存在，就成了一种执著，所以必须要放弃，对空性也不能有执著，但这是最终放弃的执著，首先能够证悟空性，就已经很不错了。

其实，如果真正证悟空性，是不会对空性有执著的。只是在没有证悟空性的时候，我们会认为，既然经书中三番五次地讲到一切物质都是不存在的，那肯定不存在就是实实在在的东西。所谓不存在是什么呢？它也是观待于存在的一种概念，这二者都是相互支撑、相互依赖的：不是“不存在”，就是“存在”；不是“存在”，就是“不存在”。既然一切物质都是不存在的，那就有一个实在的空性存在，这样就产生了一个新的执著。

“对治亦自解”，所谓“对治”是什么呢？就是证悟空性的智慧。“自解”又是什么意思呢？就是没有任何执著束缚的本自解脱。

简单地说，所有的东西，包括轮回、涅槃在内的内外世界都是空性，那么作为对治的空性智慧也应该是空性，而不会是实有的东西。

前面所讲的，是比较低层的一种含义，在此之上，还有很多高层次的含义。任何事情，都应该从低层次着手，这才是最踏实的。

虽然人身难得、死亡无常等出离心的修法是最低的层次，从理论上大家都可以说得头头是道，但低层次修行的体会不知大家有没有，这些修法的标准我们达到了没有，这就很难说了。

既然连中途的目标都没有达到，再讲更高的修法也没有什么意义，唯一的好处，就是我们听到了这些法，会在心里播下一些种子，这是永远不会浪费、不会错乱的，以后可以逐渐生根、发芽、成熟的，但对修行而言，却是于事无助的，所以，我们不需要往高深的层次去讲。

现在很多人都喜欢听大圆满、讲大圆满，但这样讲闻的结果是什么呢？这就很难说了。我们既无权去说听闻大圆满的人不能证悟大圆满，更不能说讲解大圆满的人不懂大圆满，没有资格传大圆满，但很多人却没有按照释迦牟尼佛，以及佛菩萨化身的高僧大德所要求的，由浅入深、从低到高的顺序去做，这样的结果注定会失败！所以，我们要再再反复地强调最低的层次。

“道体住普基”，“道体”是指修道的本体。这句话的意思是说，修道的本体要安住于阿赖耶识（意即普基）当中。

此处的“阿赖耶识”，不是前面所讲的八识当中的“阿赖耶识”。经书当中所诠释的“阿赖耶识”这个词的含义也至少有好几种。此处所要表达的意思，是指万事万物本体光明空性的境界。

“阿赖耶”是梵文的音译，意思就是所有一切的基础。我们修道的本体，就是要安住于光明空性的境界，它是一切法的基础。

具体的修法前面已经讲过，无论观察也好，不观察也罢，在正式修法的时候，当心静下来以后，便会深深地体会到，包括心与外境在内的一切万法都是空性，这就像我们在万里无云的白天仰望苍穹，就只能看到一片蔚蓝的虚空，除此之外别无所有一样。

这个时候便停顿下来，专注于这种状态当中，半分钟、一分钟、五分钟都可以，时间越长越好。这就叫做安住。

以上所讲，是打坐时的三种修法。

3. 结行

坐间修幻化

出座以后，无论是在上班、坐车，还是在大街上看到熙熙攘攘的人流之际，都要知道这一切显现都离不开打坐之时所感受到的空性，只是在凡夫众生的幻觉当中，才会出现形形色色的世界，包括各种各样的人、物、山川草木、宇宙太空……它们和打坐之际所现见的空性是一味一体的一回事。其间的差别，就是打坐时看到的，是它的内在本体、真相；而现在所看到的，却是它的假象、幻觉。我们时时刻刻都要提醒自己，要牢记这一切都是如幻如梦的道理，这就是坐间的修法。

出座以后的回向，在以前的《慧灯之光》当中已经讲过了，此处也是一样，没有别的内容。

本来，胜义菩提心的修法可以三言两语、轻描淡写地带过，但因为对很多没有听过空性修法的人而言，空性的修法还是很模糊的概念，所以此处为大家比较详细地讲解了空性修法，希望大家能由此而多多少少地理解一点儿空性修法。

这是中观的胜义菩提心修法，在此之后，还有密宗空性的修法、大圆满空性的修法、大手印空性的修法等等，但只是方法不一样而已，都能起到异曲同工之效。

虽然修行人的层次有高有低，但最低的限度，也应该是往这个方面努力的人。如果讲了半天，大家却如风过耳，一点儿都不去尝试，就不会有进步；反之，如果有了进步，养成打坐的好习惯，则即使一天不打坐，也会压力重重，觉得很可惜，很浪费时间，那时纵使有人让我们不打坐，我们也不会答应。

万事开头难。只要迈上正轨，励力勤修，证悟空性便是手到擒来之事。

（二）修持世俗菩提心

分为入定和出定两部分。

1. 入定

杂修二取舍

世俗菩提心的修法，可分为入座时与出座后两个阶段，此处主要是指入座时修自他相换的方法。具体修法已刊录在《慧灯之光（肆）》中，所以此处只是略讲而已。

（1）选择修行环境。虽然我们已经修过菩提心，但由于菩提心的深度与力度不够，故而在碰到对境，尤其是在作重大决定时，我们还是会以自己的利益作为选择的考量，然而这并不表示没有菩提心，更不是菩提心无法消除自私心的表征，只能说是修菩提心的工夫还不到家而已。

正因为如此，所以不论是佛经还是高僧大德的窍诀中都指明：凡夫当以修行为主，度化众生则以证得一地以后为宜。究其因，即由于凡夫还没有彻底调伏自己的贪嗔痴等烦恼。没有对境时，烦恼或许还不会产生；一旦对境出现，以贪嗔痴为基础，就随时都有造恶业、堕恶趣的可能。因而，度化众生的事业最好是在自己的修行稳固后再开始。

要到哪个地步才算是稳固呢？证得一地以后。在登地之后，就彻底地证悟了空性，有了真正的胜义菩提心，从此以后，菩提心永远都不会因外境的影响而退转，只有这样，才能彻底无条件地度化众生。

如果修行达不到这个层次，就很难确定是否能经得起外境考验而不退失修行。

佛经中有一则故事就说明了这个问题：

当初，舍利子尊者也发了菩提心，发愿要满足众生一切所愿。

之后，有个人向他索要他的右臂，舍利子就用自己的左手将右臂砍下，然后以左手将砍下的手臂交给那个人。不料那人竟然非常不满，认为舍利子用左手递东西给他，是对他不恭敬[①]。

但此时此刻的舍利子只剩下左手了，他已经别无选择了啊！舍利子因此非常失望，在感慨众生业力不可思议的同时，坚信天下没有一个人可以满足众生所有的欲望，遂决定不再发菩提心，只顾自己的修行即可。

其实，舍利子、目犍连及迦叶尊者等佛的大弟子们都不是普通的声闻，而是佛的化身。他们之所以如此示现，目的就是为了教育我们：在菩提心的力度还不够时，如果贸然地去度化众生，结果一定很差。众生的根机千差万别，不要说是菩萨，就连佛也无法满足所有的众生。以凡夫的能力，要想在娑婆世界这个极为复杂的环境中度化众生，其难度可想而知，最终的结果不理想也是意料之中的事。当然，仅就发心来说，这是很勇敢的，我们也随喜，但其所能达到的效果不但微乎其微，最终连菩提心都有可能退失，所以，佛及历代上师们都不赞同刚发心的人匆匆忙忙地去度化众生。

对初学者来说，由于修行的力度不够，面对外境时，往往力不从心，因此不仅要修慈心、悲心、空性，甚至要借助小乘的不净观等修法来对治烦恼，同时，还可以利用回避的方式来避免烦恼。对于暂时

---

① 古印度的人认为左手是不干净的。

无法对治的烦恼，凡夫首先应当尽量回避。

如何回避呢？一般说来，烦恼的产生有三个原因：存在于众生内心的贪嗔痴烦恼的种子；非理作意（不正确的起心动念）；外境的存在。当这三个要素都具备时，烦恼随时会产生。

所产生的烦恼也有两种：一种主要是由前两个要素——前世的习气与非理作意等等所引起的。在每个人的阿赖耶识中，都含有极浓厚的烦恼习气，无论有无外境的牵引，这些习气都会导致各种烦恼。就算是将自己关在房间里，不与外界接触，没有任何可以生烦恼的外境，但贪嗔痴等念头并不会因此而停止，这是每个人都无法避免的烦恼。另一类烦恼，则是由外境引起的，只要接触到这种外境，烦恼即刻就产生；如果远离这种外境，则不会生起烦恼。

由前世习气所引发的烦恼，即便是躲到人迹罕至、草木不生的荒凉之地，仍然无法遏止它们的生起，故而也无法回避；而由外境所引起的烦恼，则可以通过选择居住在清净的环境中，比如幽静的深山等静处来回避。

一旦周遭的环境单纯了，借由外境而产生的诸多烦恼也会自然消失，可以说，环境帮我们解决了三分之一的烦恼，但这只是一种消极的解决方式，而非针对贪嗔痴本身的对治。不过，利用回避的方式仍然可以减少烦恼。烦恼少了，修行自然就会有进步。所以，初发心的凡夫，首先应以自己的修行为主，通过精进修行来调伏烦恼，并培养出更完备的能力，这样才能更好地度化众生，这也是大乘菩萨的最终目的。

总而言之，一个真正的修行人，首先要身处清净的环境，尽量减少由外境所引起的烦恼，这样自身的修行才能增进。证得一地后，修行不再受外境的影响，那时身处何方已不重要，不仅自己的修行不会

退转，度化众生的能力与效果也不可同日而语了。

（2）自他相换的先决条件。刚发了不造作的世俗菩提心的人该如何行持呢？这有一定的过程与方法。刚发菩提心时，最重要的就是在自己家中认真修持。

依照旧噶当派祖师阿底峡尊者的窍诀——七支因果，也即七种修菩提心的方法来修。由第一种修法产生第二种修法，第二种修法产生第三种修法……前前是后后的因，后后是前前的果。至于宁玛巴的修法，则是从慈、悲、喜、舍开始起修，这是根据龙钦巴、华智仁波切等宁玛巴历代传承上师所教授的方法而讲的，详细修法在《慧灯之光》中有介绍。例如修慈心就有知母、念恩、报恩三种修法，这三种修法的结果就是菩提心。

总的来说，慈、悲、喜、舍的修法和知母、念恩、报恩的修法，已涵盖了格鲁巴的七支因果的修法，只是在数字上有所差别而已，具体修法都一样。

在修该法之前，同样要先修知母、念恩、报恩，当报恩的修法结束之后，接着就修自他相换，能这样做是最如法的。如果不先修知母、念恩、报恩，修自他相换的效果就不会太好。因为自他平等与自他相换等菩提心的修法是极其伟大的思想，没有基础的人无法真正修习，而它们的基础就建立在一切众生曾为自己父母的信念之上。

其实，一旦通晓了前世今生的道理，要建立起这样的观念并不难，但仅是理论上知道还无法产生任何作用，所以要修知母。念恩就是忆念当这些众生做自己母亲时施予自己的恩德。这些恩德被前辈上师们分为五个方面，具体内容收集在以前的《慧灯之光》当中。如果知母、念恩修得好，就能深深体会到所有众生都曾为自己的父母，对自己恩重如山，从而生起要报恩的决心，有了这个决心，才能如理如法

地修持自他平等、自他相换及自轻他重的修法。

如果内心对众生曾为自己父母，并对自己有深恩厚德这一观念没有深层的感受做基础，就绝不可能做到自他相换——愿意代别人受苦，或愿将自己的幸福与他人的不幸作交换。

从现世的角度来看，孝顺的儿女在父母有病时，只要可能，一定会毫不犹豫、诚心诚意地愿意替父母承受病痛。例如，如果母亲病危被送到医院，而医生却告知儿女们，唯一能救她的方法，就是将病痛转到儿女身上。在这种情况下，我想很多儿女会愿意替母亲承受的，理由就是自己身受母亲的养育之恩，所以无须修行，也不用旁人劝导，自然而然就会这么做。当然，那些被父母虐待的儿女可能例外。修持自他相换的先决条件，就在于知母与念恩，于此之后，要发起报恩的心就易如反掌了。

我们现在之所以还无法产生这个决心，其原因就是：第一，对所有众生都曾为自己父母的观念仍嫌模糊；第二，对众生做自己父母时所给予的恩德没有去深刻地忆念。

作为大乘修行人，在看到众生为病所苦时，必定会心生怜悯，但愿意无条件地将自己的健康安乐与之相交换者，则为数不多，原因就是知母与念恩没有修好。

释迦牟尼佛教给我们的这个方法，让我们可以像对待自己父母一样地对待所有众生，心甘情愿地代众生承受痛苦。用这个方法修自他相换一定会成功；不然，则永不可能做到。

大家都知道，要想成佛，想修大乘佛法，就必须有这样的菩提心。有些人以为，只要嘴上说说，或者理论上对菩提心有些了解就够了。其实，单凭这一点是远远不够的。

除了佛陀以外，世上没有任何成就者、思想家、哲学家能提出如

此伟大的思想，即便提出，也没有人能真正做到。唯有佛为我们清楚地指引了这条修行之道，如果没有佛的引导，单凭我们自己，要想修成这样的菩提心，根本就不可能。

由于自他相换等观念不是与生俱来的，就算打坐时思维了几个星期，观念仍旧模糊，力道也很微弱，所以，想直接修自他相换是办不到的。

那么，该如何修呢？就是要按照《慧灯之光》中所讲的步骤来做：修慈心、悲心、喜心、舍心前，都要先修知母、念恩、报恩。

虽然《修心七要》中只讲了自他相换的修法，原文的颂词也只说了“杂修二取舍”，意思是：轮流修布施自己的安乐予他人，以及受取他人的痛苦。文字太过简单，而且除了提到一种呼吸法外，也没有讲到更具体的修法，但其中却间接地包含了该修法应有的上述其他修法——知母、念恩等等，否则，修持者就不能如理如法地观修自他相换。

（3）自他相换的功德。在菩提心未生起前，自他相换的修法可用以培养菩提心的生起；当菩提心已经生起后，自他相换的修法可借以增长、稳固菩提心。

《普贤上师言教》在宣讲自他相换的功德时，曾举了一个公案为例：有一个人准备到大海里去取宝。他的母亲担心自己的儿子将一去不返，便在他临出门时抓着他的腿不放。儿子觉得母亲这样哭哭啼啼是不好的缘起，就一脚踢在母亲头上将她推开。

之后，他来到一个小岛上，看到在一个众生的头上，有个巨大的螺旋桨正在不停地转动，将这个众生打得脑浆四溢。他问周遭的人何缘如此，周围人说，因为这个众生曾经踢过母亲的头，所以现在感得这样的果报。这时，他立即想到自己出门前也踢了母亲的头，当下倍觉惊恐万分，惶惶不知所措。

此时，空中传来一个声音："被束缚的将得解脱，解脱的要被束缚!"螺旋桨立刻从刚才那个众生的头上移到他的头上，当即，他的头也被打得四分五裂。

正当他经历着痛彻心扉的剧烈痛苦时，忽然心生一念：在全世界，一定还有很多人像我一样，曾经踢过母亲的头，最终也要遭受同样的果报。但愿我能以自己现在所受的痛苦，来代替所有要遭受同样果报的人将受的痛苦。

就在这个念头生起的同时，他头上的螺旋桨已经自动移开，而他也立刻升到有七棵棕榈树那么高的空中。

这是什么原因呢？《入菩萨行论》认为，虽然这个人当时既没有祝愿一切众生成佛，也没有想要遣除所有众生的痛苦，只想到要以自己的痛苦，来代替那些与他一样踢过母亲头的人将受的苦果。换言之，他所考虑的对象，仅是这一小部分特定的人，而且根本没有想去度化他们成佛的意愿。就算是以这样一个范围有限的自他相换，也不但不会让别人的痛苦降临到自己身上，而且还能使自己原先的痛苦立即消失，这就是自他相换的功德。

修自他相换有个至为关键的要点，即不能为了自己积累功德才修这个法，否则动机就已经错了。凡是以自己的利益为出发点所修的任何法，都不可能有什么伟大的结果。

（4）自他相换的修法。自他相换的具体修法，以前已经比较完整地讲过了，这次不再重复。《修心七要》主要强调的，是两个修法：所有众生的痛苦由我来承受；我所有的安乐都无条件地奉献给众生。

第一个修法：当知母、念恩修好后，接着就是报恩的修法，也即观修替众生承受所有的痛苦和烦恼。

此时应当忆念：曾多世为我父母的六道众生，如今仍在轮回中流

转受苦，能对他们造成最大伤害的，一是苦谛，二是集谛。苦谛的三种苦——苦苦、变苦、行苦能直接带给众生巨大的痛苦；集谛即业及烦恼，可以间接地对众生造成无比的伤害。如果众生没有烦恼，也不造恶业，就不会无缘无故地受苦。使他们感受痛苦的因缘，就是集谛。替众生承受的痛苦，不仅包括苦谛，甚至连集谛，也即他们做的杀盗淫妄等恶业，也要一并接受。

在这个世界上，没有比轮回的因——集谛，与轮回的果——苦谛更糟糕的事物了。为了报答所有众生，我们应当义不容辞地代他们承受这二谛：愿以自己的烦恼来代替所有众生的烦恼，愿以自己所遭受的痛苦——不论轻重，也不分肉体或精神——来取代众生将受的所有痛苦；祝愿众生能远离一切烦恼与恶业，让所有的烦恼与恶业都由我一人来承担。这样的决心哪怕只在心中生起一分钟，其功德都远远超过在成千上万个大劫中为了自己所做的所有善业，我们一定要谨记这一点。

由于众生都曾做过我们的父母，我们理当甘愿代他们承受苦谛和集谛所造成的一切痛苦，不仅如此，而且还应当满心欢喜、自动自发地去承受，毫无勉强之意，就像世间的许多儿女能不假思索地替母亲承受病痛的折磨一样。

如果自己的修行已到一定的程度——能视一切众生皆如自己现世的父母一般，则做到自他相换应该是轻而易举的；如果自己对众生与父母的情感仍有亲疏之别，即说明自己的修行还不到位，修自他相换是相当困难的，要下一定的工夫，才有可能真正做到自他相换。即便如此，初学者还是要竭尽所能地去思维，不论能修到何等程度，只要努力了，都是可喜的。

在观修代众生受苦时，要具足四个具备。何为四个具备，以前已

经解释过，这次就不再重复，大家只需参考《慧灯之光》即可明了。

第二个修法：无条件地将自身所有的幸福安乐贡献给一切众生，包括自己的健康长寿、财富功名、善根福报等。如果知母、念恩修得好，这个修法也不会有困难。

自他相换的这两个修法要轮流地修：有时将自己的健康、长寿、财富，及三世的善根全都心甘情愿地、无条件地奉献给众生；有时将众生所有的苦难及三世所积累的恶业无惧无畏地完全接受。虽然《修心七要》中所讲的修法就是这两项，但实际修的时候不能只修这个部分，前面提到的知母、念恩等修法也一定要修，不然修任何法都不会有什么体会与效果。

彼二乘风息

在自他相换的修法中，包含了一种呼吸法，这在《慧灯之光》中有比较详细的说明，大家可参考书上的内容来修，现在只简略地提一下。

当呼气时，观想将自己认为美妙的所有东西——如肉体方面的健康长寿，身外之物方面的功名财富，精神方面则是所有的善念，以及三世所积累的善根等等，皆随着呼出的白色气体飘出体外，传送给一切众生，就如同将自己的衣服脱下送给别人一样。

当吸气时，观想将众生所有不好的东西——肉体方面如大小的病痛，身外之物如所遭受的违缘对境，精神方面即所有的贪嗔痴等烦恼，以及三世所造的恶业等等，皆化为黑色的气体从众生的体内散出，融入存于自己心脏中的我执，一举将我执摧毁。

尽管我执并非物质，无所谓融不融入的问题，而且也不一定是在心脏中，此处只是为了破坏我执而如此观想罢了。

每次修自他相换时，都要按照以上所讲的修法去做。出座时，先观察修法的质量，然后回向。正确的入座与出座方法在《慧灯之光》中都有，大家自行看书即可理解。

（5）结语。关于《普贤上师言教》的作者华智仁波切，曾有过一则传说：当时，壤塘有一位精通理论的格鲁派格西，请华智仁波切为他讲解《现观庄严论》，这是五部大论中理论最复杂的一部论著。华智仁波切对他说："现在还不用忙着听这部论，你先去修菩提心。等世俗菩提心修起来以后，你再来找我，到时我会讲给你听的。"

格西于是来到青海的班玛附近，在一片茂密的森林中找了一个山洞，开始修菩提心，九年后才生起真正的世俗菩提心。之后，他背起行囊徒步走到石渠，去请华智仁波切履行当年的约定。

抵达时，华智仁波切正在帐篷内与几位上师聊天。当格西走进帐篷时，华智仁波切就问他："你修起来了吗？"格西说："修起来了！现在可以讲《现观庄严论》了吗？"

华智仁波切听了非常高兴，就让人煮了人参果加酥油（这是当时最讲究的食品）来招待他。吃完后，华智仁波切就开始讲《现观庄严论》。然而他是用最简略的方式来讲的，只是粗略地讲了八事七十义，一会儿就讲完了。

随后，仁波切告诉他说："一旦有了菩提心，就已经包含了你所需要知道的一切，没有必要再讲其他的内容，因为你想得到的都已经得到了。"这句话的意思表明，虽然《现观庄严论》是极其复杂的论典，但其所有的内容都没有超出菩提心的范畴。后来，这位格西向别人说："当我在山洞中修菩提心时，我为众生流的眼泪足可灌满几个茶壶啊！"

往昔的高僧大德都是说得少，做得多，而且是点点滴滴、实实在

在地做，从不好高骛远，想法也单纯，绝不会一开始就想修大圆满等高深的法。以这位格西为例，华智仁波切叫他修菩提心，他一修就是九年，不仅生起了菩提心，其他所有的法要也都了然于心了，听不听《现观庄严论》都不是那么重要了。

说到菩提心，这几年大家学了不少这方面的经论，但结果如何呢？多数人可能只是学而已，除此之外，还做了什么吗？也许有时间的话，大家会偶尔打坐片刻。但关键是目前的修行有没有结果。如果菩提心没有生起，自己这一生要做什么都还不确定，要为谁而做也不清楚，修行的目标也是模糊的，那还谈什么修空性、大圆满之类的法呢？试问，修大圆满是为何而修？为谁而修？如果都是为自己的健康长寿以及自身的解脱而修，则根本丧失了修这些法的意义，更称不上是大圆满的法了。所以，对自他平等、自他相换等修法绝对不能漠视，要修大乘的法，就必须按部就班地走，没有其他的捷径。

可是，有些人根本没开始修知母、念恩，而修过的人离标准的要求也还差得比较远。可以说，现阶段我们都还不是修空性或大圆满的人，目前所要着重强调的，是修出离心与菩提心。因为很多出离心与菩提心的修法大家还未起修，或修了却还未臻圆满，所以，虽然我们听了空性的修法，平时修菩提心的同时，也可以抽点时间修空性，但要知道，我们的修行境界离修空性的阶段还有一定的距离，与修持大圆满的距离就更远了，空性的修法还不是我们目前的当务之急。

相对而言，出离心修起来要容易一些，但也不是人人都能做到；菩提心的理论看似简单，但先不谈实际行动该如何做，就连心中要真实生起菩提心的想法都并非易事。譬如，如果有人出了严重的车祸，伤势可能导致全身瘫痪，当我们路过时，心中能够立即生起这样的想法吗：若有任何可能，我愿将自己的健康像送礼一样送给那位伤者，

而将他的伤势转移到我身上。仅仅能有这样的想法，都是很困难的，更不要说去实现这个想法了。如果这些基础的修法没修好，就去修那些高深的法，是不会有什么结果的。

当然，换个角度来看，密宗修法也确实是千载难逢的，因为密法的出现比佛陀出世还罕见。在贤劫千佛中，多数未来要出世的佛是讲显宗法门的，讲密宗的非常少。如果遇到密法却没有修，也至为可惜。因此，在适当的时候，还是应该勤修密法，而不能错失良机。不过，正规的修法，还是要按照佛所要求的次第来修，这样才会有效果。至于次第，说穿了还是要从出离心及菩提心开始。

纵然真正的菩提心很难从外表上看得出来，但佛经中说，通过外在的行为，也可以观测出内在的动机。这种方法如果对别人管用，对自己就更不在话下了。我们可以反观自心：在做世间法时，是否仅仅为了自己的幸福；修出世间法时，是否仅仅为了自己的解脱。除了自己的幸福和解脱以外，有没有只是为了众生的福祉而做的任何事。通过这些方法，就可以清楚地了知自己的内心。只有生起真正的出离心与菩提心以后，我们的修行才可更上一层楼。

《修心七要》中轮番修持两个相换的菩提心修法，是成佛的必经之道。如果希望能快速地救度众生，就必须修自他相换这个殊胜的窍诀。否则，如果所作所为全是为了自己，即使修得再好，最多也只能得到小乘阿罗汉的果位，与佛的果位还相差很远。

今后，我们还是要在菩提心方面多下工夫。我在这方面是深有所感的：我已经修了一定时间的菩提心了，但对菩提心的体会仍是乏善可陈，问题就在于修的力度不够。只有投入了相当的时间与精力去修，才有可能达到明显的效果。要成为大乘修行人，或要做个真正的修行人，就必须在培养菩提心上投入足够的心力。一旦生起了真正的菩提

心，修行的道路即可畅通无阻；反之，若过不了菩提心这个关卡，则万般皆难。

菩提心的修法有慈悲喜舍、自他平等、自他相换等各种修法，无论选择哪一个修法都行，最终的结果是完全一样的，重要的是一定要反复地修。尽管短时间内无法达到自他相换等修法的标准，但仍应锲而不舍地去做，即便能生起一个造作的菩提心，其功德也是不可思议的。虽然功德并不是修法的出发点，但如果学了几年却始终不修，那就太可惜了！

2. 出定

出座后的修法不是打坐，而是在上班、走路、坐车等日常生活当中修的，无论任何人，随时随地都可以修。

三境毒善根

“三境毒善根”的意思，就是三境、三毒与三善根。境就是对境，有三种对境；毒，就是烦恼，有三种烦恼；善根，就是远离三毒的清净善业，一共有三种。

具体修行时该如何思维呢？

平时，我们凡夫会将整个人类或整个生命分成三个种类：父母、亲人等贪恋对象；仇人、敌人等仇视对象；以及非亲非怨的中等人。并对自己的亲属生起贪心；对仇人生起嗔恨心；对中等人既没有贪心，也没有嗔恨心。这就是三种对境与三种烦恼。

对中等人产生痴心的意思就是，虽然从目前的角度来看，中间这类人既不是我们的亲人，也不是我们的仇人，我们对他们既没有明显的贪心，也没有明显的嗔恨心，但是从长远的角度来看，他们都曾经是我们的父母，未来也将会做我们的父母，同时他们也是无我、空性

的，但这些方面我们都没有什么概念，不知道他们曾经是我们的父母，也不知道他们是无我、空性的，反而执著这是一个生命——一个对我无利无害的生命。然而，这个执著从根本上就是错误的。因为本身是无我，我们却当成有我，所以才会对中等人产生无明。

当一个根本没有进入佛门、没有修行的凡夫内心生起贪心时，因无法控制或调伏，就会被贪心所控制，然后随顺贪心去做偷盗等等的恶业。同样，当凡夫的内心生起嗔恨心时，也既不会控制，更不会将嗔恨心转为道用，当嗔恨心生起之后，他就会随顺嗔恨心去做打人、骂人、杀人等等的恶行。

那么，作为修行人，在三毒产生的时候，该如何修行呢？

修行人分成两类：小乘修行人和大乘修行人。

小乘修行人在对众生生起贪心的时候，会以修不净观或者观人无我空性等方法来对治烦恼。

大乘菩萨生起烦恼的时候，虽然也可以用这种对治方法，但这并不是主要的修法。大乘菩萨生起贪心、嗔恨心、痴心的时候，他要如何去思维呢？

以嗔恨心为例，当我们内心生起一个比较强烈的嗔恨心时，立即要想：我现在的这种嗔恨心，是普天下所有凡夫众生共有的，其他众生无论现在是否明显，都会有这样的烦恼。而这种烦恼的结果，就是堕地狱。既然如此，我愿意以我的这个嗔恨心来代替天下所有众生的嗔恨心。虽然现在我心里已经产生了这样的嗔恨心，如果我不忏悔，肯定会有果报，会下地狱；但如果能以我的烦恼代替天下一切众生的烦恼，则我愿意一个人承受所有烦恼、造业、堕地狱等一连串的问题。但愿以我的嗔恨心，能够代替所有众生的嗔恨心！但愿普天之下的所有众生，都具有远离嗔恨心的清净善根！

在无垢光尊者的《窍诀宝藏论》等著作，以及《修心七要》的修法里面都讲到，这是大乘菩萨道行者对治烦恼的一种特殊方法。

同样，在我们对众生、对外在物质生起贪心的当下，应该想到：普天之下有很多的凡夫众生，他们都有可能生起像我这样的贪心，既然我的内心已经产生了贪心，我应该以我的这个贪心来代替所有众生的贪心，以我的烦恼来解决所有众生的烦恼；唯愿只有我一个人具有贪心，所有众生的贪心烦恼，全部包含在我的贪心烦恼之中，祝愿所有的众生都具有无贪的清净善根！

生起痴心的时候，也依此类推。

虽然这个修法里面没有提到，但大家也可以触类旁通，当我们遇到身体或精神上的痛苦折磨时，也可以这样思维：但愿以我精神或肉体上的痛苦，来代替所有众生精神或肉体上的痛苦。要一心一意地发愿：所有众生的痛苦都由我来代受，希望所有众生都能获得幸福！

无论是贪心、嗔恨心，还是痴心，无论是病痛、魔障、修行上的违缘，或者是世俗工作、生意上的不顺利等其他困难，都要这样思维。平时在日常生活中都要运用这个修法。这是非常关键的。如果能这样去修，则可以积累很多资粮，清净很多罪业。

但要注意一个问题，就是千万不能抱着“因为这样思维可以积累很多我自己的资粮、清净很多我自己的罪业，所以我要这样思维”的心态。如果是这样，则还是基于自私的目的，出发点还是为了自己，而非纯粹考虑众生的利益。如此一来，这种思维就变成了一种表面上的方法与手段，骨子里依旧是为了自己。

其实，如果真正能一心一意地想到要以自己的烦恼代替众生的烦恼，完全没有想到自己的利益，则即使我们没有其他企图，也能自然而然地同时清净我们自己的罪业，圆满我们自己的资粮，获得很多大

乘佛法的利益。这是肯定的，这个结果是不求自得的。但欲速则不达，愈是刻意去求，反而不会得到。因为那个时候的发心已经不是慈心、悲心、菩提心，而变成了自私心，不是在行菩萨道，此时已经背离了大乘佛法，所以反而什么也得不到。故此，在修习这个法的时候，我们万万不能有这样的念头。

普通凡夫在遇到痛苦、烦恼的时候，只是自己感觉很不幸、很痛苦、很不公平、很不应该，除此以外没有什么其他诸如自他相换等等的修法，所以他的痛苦就无法带给他什么修行上的进步——积累资粮、清净罪业等等，因为他不会把这些烦恼转为道用。而大乘修行人则可以利用刚才的思维方法，将烦恼转为道用。

这是出座以后的自他相换修法。这个修法非常有用。如果没有这个修法，则无论遇到再多、再大的痛苦、烦恼，每次都是过去了就过去了，对我们没有任何益处。若能利用大乘佛法把这些痛苦、烦恼转为道用，则不但能积累很多的资粮、清净很多的罪业，同时也能增长我们的慈心、悲心、菩提心，所以必须要这样思维。

为促忆念彼　诸威仪持颂

为了促使自己能时常忆念这些内容，以上三种修法不仅要在心里不断思维，同时口中也要念诵。念诵没有什么特别的仪轨，就是心里怎么想，口中也怎么说就行了：但愿能够以我的烦恼代替所有众生的烦恼，以我的痛苦减轻所有众生的痛苦……

取次从自起

因为我们的自私心特别强烈，所以骤然间让我们接受自他相换等伟大思想，会感觉有些困难。解决的办法，就是由己及他、由小及大。

首先是把自己下一世要承受的痛苦，提前在这一世承受；明天要承受的痛苦，提前在今天承受。因为这个痛苦是自己迟早要受的，而且现在受了苦，以后就不用再受苦了，所以很容易接受。等到自己适应了以后，再把其他众生的痛苦、烦恼转移到自己身上，先交换微小的痛苦，然后慢慢增大，如此一来，就可以顺理成章地交换了。

以前嘎当派的上师们在学布施的时候就是这样。首先把最低贱的菜叶等等，从自己的右手放到自己的左手，并说“这个给你”；然后再从自己的左手放到自己的右手，并说“这个给你”。这就是一种锻炼。

为什么要这样锻炼呢？因为，对那些非常执著物质财产的人来说，布施也并非易事。从最简单、最容易的地方开始去适应、去锻炼，力度就能逐渐增强，最终就能达到连自己的身体布施出去都不成问题的地步。

三、恶缘转为菩提道用

罪满情器时　恶缘成觉道

“罪满情器时”，在外在的器世界和内在的有情世界都充满了罪业、充满了违缘的“五浊恶世”、“末法时代”，一方面，人类和作为器世界的外在自然界极度不和谐——愚痴的人们总是居心叵测地想征服大自然，并不惜以大肆破坏各种自然环境、生态平衡为代价，而后换来了大自然的反击——各式各样的自然灾害层出不穷；另一方面，内在的有情世界又遍布着贪、嗔、痴等烦恼与杀、盗、骗等罪恶，行善、修行的人犹如凤毛麟角，伦理道德几乎完全沦丧。本来凡夫的内心就没有什么善念，现在情况就更严重了，人们心里面想的，几乎没

有什么善的念头，因为我们的内心世界已经被严重地污染了。

在这种情况下，想要寻找一个非常清净、非常适合修行的环境，几乎是不可能的。

那怎么办呢？我们是不是就不修行了呢？当然不是。我们要学会适应，学会在这样恶劣的环境条件下修行，把一切恶缘转为道用。

为什么要去适应呢？因为，如果是在释迦牟尼佛出世的时候，或者是更早的时候，众生的烦恼没有现在这么粗重，外在世界虽然也有邪教、战争等等，但就整体而言，众生的贪欲和恶行相对来说没有那么严重，还是有很多清净的地方。那个时代的人若不太适应环境的话，还有选择的空间。而我们出生的这个时代本身，就是五毒充斥的末法时代，要想在这样的时代去寻找一个非常清净的地方，可以说是痴心妄想。我们已经没有选择的余地了。如果要等到环境理想，我们才去修行的话，那我们永远也没有修行的时候，所以，唯有积极地修习菩提心，将恶缘转为道用，才能顺利地修行。即使是在恶劣的情况下，也要坚持修习菩提心。这是很重要的。那么，怎么把恶缘转为道用呢？

此科判分二：将恶缘转为菩提道用的思维；将恶缘转为菩提道用的行为。

（一）将恶缘转为菩提道用的思维

有两方面的内容：以世俗菩提心而将恶缘转为菩提道用；以胜义菩提心而将恶缘转为菩提道用。

1. 以世俗菩提心而将恶缘转为菩提道用

由两部分组成：思维“爱我执”的过失；思维“爱他执”的功德。

（1）思维“爱我执”的过失。

报应皆归一

“报应皆归一”，简而言之，我们在轮回中遇到的所有不好的报应——痛苦、折磨、贫困、病痛，还有内在的烦恼等等，统统都要归咎于一个东西——“爱我执”。

以往，我们凡夫在遇到困难的时候，比如，自己的身体或精神上受到一些伤害、打击，工作上不顺利等等，或是自己的父母等亲眷遇到一些危难、违缘的时候，都习惯于把所有的责任推到外在的某个因素头上——都是因为某某人，所以导致了这个痛苦的发生……有时会认为是有形的众生伤害了我们，有时会认为是无形的鬼神伤害了我们等等，把所有的责任统统归咎于别人，从来不看自己的错误。

但是，从修习大乘佛法开始，我们要把它颠倒过来：每当我们遇到烦恼、痛苦等违缘的时候，不再责怪于别人，全都归咎于自己。

此处所谓的自己，既不是指现在的肉体，也不是指整个的精神，而是指某个根本性的精神、观念，那就是“爱我执”。

“我执”和“爱我执”有点儿差别。“我执”是指“人我执”，这是每个凡夫都有的，而“爱我执”，是指自始至终都存在的、非常强烈的钟爱自己的执著。

为什么要把所有的烦恼、痛苦，统统推到“爱我执”的头上呢？因为这些烦恼、痛苦的的确确全都是由它引起、由它产生、由它创造的，它是所有烦恼、痛苦的来源。

从无始以来，“爱我执”就一直埋藏在每一个凡夫的心底深处，但我们始终都没有发现它对我们的伤害。每当遇到痛苦、困难的时候，我们一直都往外去怪罪，往外去找因素，但实际上外面的因素只是一个助缘而已，并不是主因。真正的原因，其实就在我们自己的心里。

我们一定要认识到这一点，这是非常重要的。

如果我们能深刻体会到这一点，则不论处在多么恶劣的环境下，我们的修行不仅不会退失，甚至会因为这些痛苦、困难的磨砺而进步。

比如说，当病得很严重的时候，我们可以深深地体会到：虽然从表面上看来，这个痛苦好像是因为人家伤害我，或者是自己的不良卫生习惯等因素造成的，但这些都是表面因素，实际上，如果没有“爱我执”，今天我怎么会生病呢？像阿罗汉、佛菩萨，因为早就推翻、断除了爱自己的心，所以他们没有这些痛苦。为什么呢？并不是因为阿罗汉、登地菩萨没有人去伤害他们、毁谤他们。我们都知道，连佛都有人去毁谤、殴打，更何况菩萨？究其原因，是因为他们没有内在的爱我心，所以没有痛苦，不但是精神上不觉得痛苦，而且连肉体上都感觉不到痛苦。

而我们凡夫却并非如此。不但别人打我们时会感到痛苦，即使听到一句不中听的话都生气，而且还会引起一连串不当的行为，由此造业又引发痛苦。如果我们没有把别人的话当作一回事，则这些话并不会对我们构成任何影响。

佛经里面讲过一个公案：有一个人到释迦牟尼佛面前喋喋不休地骂了半天。当他停下来以后，佛陀就问他：“假如有个人拿了很多东西去送人，结果对方没有接受的话，那这个东西最后属于谁呢？”“肯定属于他自己啊！”释迦牟尼佛又说：“你今天在这里骂了半天，但是我没有受到影响，我没有接受。那这些恶毒的语言属于谁呢？”那人顿时哑口无言。

事实就是这样。如果我们自己不接受，则别人毁谤的声音虽然进入到我们的耳朵里面，但我们却不会有任何异样的感觉。只是当我们的意识去分析这句话里面的意思之后，我们才会发现其中对自己不利

的成分，继而心里不高兴。这是什么引起的呢？就是爱我心。凡夫就是太爱自己了，所以连一句刺耳的话都不想听，如此就导致了这些烦恼。

以前我们观察过我执的过患，这里不单要观察我执，主要是要观察“爱我执”的过失，一定要弄清它从无始以来到今天对我们有多么大的伤害。以前因为我们在这方面认识不足，所以习惯性地把一切责任全部推到别人身上，所有的缺失全都归罪于别人，这是我们的坏习气。正因为有了这个坏习气，所以我们才会一再地流转于轮回之中而不得解脱。它就是让我们流转轮回的罪魁祸首！

从解脱的角度来说，如果我们把原有的爱我心，与菩萨道里面讲的菩提心、慈悲心等爱他心相互替换的话，结果就是全然不同的另外一番景象。比如说，释迦牟尼佛从初发心到成佛的整个过程中，从来没有考虑过自己的利益，六波罗蜜多等一切的所作所为，出发点都是利他。释迦牟尼佛绝不可能为了自己的解脱念一句咒，绝不可能为了自己的解脱而布施哪怕是一分钱、一毛钱那么小的东西，但释迦牟尼佛却成佛了。

反观我们这样的凡夫，从无始以来到今天，我们从未放弃过“爱我执”。因为没有放弃“爱我执”，所以不论是世俗方面的工作、生意，或者是解脱方面的念经、烧香、拜佛、打坐、布施等一切行为，都是为了自己着想。

在大城市的每一个十字路口，都遍布着熙熙攘攘、穿梭不息的人流，这些匆匆忙忙的人都是为什么而奔波呢？可以这样说，除了佛菩萨的化身之外，纯粹的凡夫全都是为了自己。我们也是凡夫，当然也位于这个行列当中。我们和他们一样，从轮回之始到今天，我们一直都是这样匆匆忙忙，但仔细想想，我们今天得到了什么？两手空空，

一无所有。

虽然有些人会认为：我还是有收获啊！我有房子，有车子，银行里面还有存款……诸如此类。但这些东西顶多是在短暂的时光里，让我们的日子过得踏实点儿、舒服点儿罢了，其他谈不上什么。然而，就算日子过得再好，也无法解决生老病死；未来投生的去处，它就更无法解决了。如此奔忙劳碌，虽然可以暂时让我们在人世间的几年、十几年或几十年间不用那么操心温饱问题，但除此以外，我们什么也没有！命归黄泉的时候，即便拥有再多的财产，也带不走一分一厘。这么简单的道理，我想每个人都应该清楚。

为什么佛陀与众生的追求与结果会如此事与愿违呢？

关于这一点，《入菩萨行论》里面说得非常透彻。就是因为凡夫有强烈的“爱我执”，一切所作所为都建立在“爱我执”的基础上。只要有了“爱我执”，哪怕是再大的善根，也可以被压缩得很小很小。反之，如果是以利他心所做的善事，则会变成一个很伟大的善根。这就是佛陀与凡夫的差别所在。

比如，我们拿一百块钱去放生，如果纯粹是无私利他的发心，则其善根是非常伟大的；反之，若是夹杂了为自己的健康、长寿等目的，则善根就会变得非常渺小了。

释迦牟尼佛从来不需要人与人之间钩心斗角所获得的胜利，他需要的是与我执斗争，就是向“爱我执”挑战当中所获得的真正的胜利。作为修行人，我们也应该按照佛的这一教导去做。

可以想象，如果我们做生意的时候，原本可以赚一百万，但另外一个人从中故意搅和，把我们的生意破坏了，那我们会对他恨之入骨：我从来没有害过他，他却无缘无故地害我赚不到钱，从此以后，他是我不共戴天的仇人，我一定要报复他！

同样，原本我们可以很快就解脱，就是因为“爱我执”把我们紧紧地束缚在轮回里面，因为“爱我执”的操纵，令我们的所作所为都变得很渺小、很没有意义，最终让我们不得解脱，但滑稽的是，我们却从来不恨它。这就是凡夫颠倒、错误的观念。正因为我们如此颠倒，所以始终无法解脱。

再打个比方。假如原本我们很早以前就可以解脱，但因为一直有个人不让我们修行，不让我们解脱，我们会非常恨他，会把他当成自己的头号大敌。然而实际上，外面并不存在这么一个人，它存在于我们的心里，那就是我们自己的执著。因为它是我们自己的执著，是我们本身具有的，凡夫一般会认为，自己身体上的每一个细胞、精神上的每一个观念都是好的，所以我们不恨它，不愿意挖掘它的过患。问题就是这么简单。

那么，是谁把这些过患挖掘出来的呢？释迦牟尼佛。是佛陀把“爱我执”的所有过失揭露出来，然后告诉我们：你们自己看看“爱我执”的过失有多么严重，对你们造成多大的伤害，你们还敢不敢继续这样?！如果我们仍然无动于衷、一如既往，就只有继续流转于轮回当中，永远不得解脱！

如果不把“爱我执”和“爱他执”这两个执著进行交换，我们永远都不可能解脱，所有表面上的念经、修行，都不属于大乘佛法；什么时候我们能够交换这二者了，则从那个时候开始，我们才算真正走向解脱。我们一定要看到“爱我执”对我们的伤害，以及“爱他执”对我们的利益，这是从解脱方面来说的。

从世俗的角度来说，放弃爱我与一心爱他也有很多益处。古人云：“人固有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛。”假设一个人为了拯救几十个人而心甘情愿地牺牲自己的生命，我们姑且不谈来世因果方面的回

报，单就这个人的名誉、社会地位，以及给社会各界的印象等各个方面来说，都是其他人所远远不能比拟的。大家都会认为他的死是重于泰山的。反之，若是为了自己——自己的名誉、自己的地位、自己的财产，而舍弃了自己的生命，那就没有什么值得赞叹的，大家只会认为他是亡命徒而已，这种死就是轻于鸿毛的。

同样都是舍弃生命，同样都承受了死亡的痛苦，但所得的结果为什么有那么大的差别呢？在此方面，我们还可以举出很多例子，大家也可以自己去搜集，并进一步好好思维。

简言之，如果是以自私心作为出发点，即使所做的事情本身很伟大，也会变得没有什么意义；如果以利他心为基础，则同样的代价所换得的意义却有着天壤之别。

然后，我们还可以从既非解脱也非世俗的因果角度来比较一下二者的差别。《入菩萨行论》里讲过一个例子，很多人应该知道。

在古印度的时候，有一对母女一同过河，结果不幸双双都被河水冲走了。当时，做母亲的心想：看来这次我是逃不过这一劫了，但我死了没关系，只要我女儿能活着就好了，祝愿我的女儿能活着。同样的，做女儿的心里也想着：看来这次我是无法幸免于难了，但我死了没关系，只要我的母亲能活着就好了！

因为两人相互之间都存有这种善念，结果在被河水淹死之后，依靠临终的这一善念，二者死后都投生色界变成了天人。学过《俱舍论》的人都知道，要投生到色界天，单单依凭修行工夫，则必须要有很高强的禅定力才行，但是，因为母女俩彼此都有爱他心，所以死后不经修行，轻轻松松就投生到了色界天。

大家思维一下：如果这对母女在落水的时候，只是为了自己的生死而挣扎，根本没有考虑对方的话，那死了以后的结局就很难把握了。

假如以往造了善业，也许可以投生善趣，但若造了恶业，那肯定是要堕恶趣的。因为有了爱他心，有了慈心、悲心，所以她们的死就变得有意义了。

那为什么不能每个人都死得那么有意义？为什么凡夫做不到爱他？是谁不让我们奉献的呢？不是外面的人，就是我们自己的“爱我执”，除了这个执著以外，再没什么原因了。

因为心里有“爱我执”，使得我们无论是诞生、存在，还是死亡等等，全都变得没有任何意义，反而成为让我们堕地狱、饿鬼道等等的因。要知道，世上所有的病痛、苦难、战争、灾害等不好的东西，没有一个是以利他的动机而导致的，全都是由人类的共业造成的。这个共业，就是在“爱我执”的基础上所从事的杀、盗、淫、妄等事情。

以上我们从解脱、世俗、因果三个方面简单地阐述了“爱我执”与“爱他执”的区别。我们思维的时候，可以全方位、反反复复地去思维。

发现“爱我执”的过失之后，我们在修行上无论遇到任何违缘，会立即知道这些都不是来自别人的伤害，而是自己的问题，都是自己应得的报应。如果还不知悔改，一意孤行地将错就错，未来还会遭遇惨堕地狱等更严重的违缘与痛苦。日后我们一定要尽力削弱、断除“爱我执”，使一切的病痛、困难非但无法成为障碍我们修行的违缘，反而成为激励我们修行进步的助缘。如此一来，不论遇到多么恶劣的环境，修行非但不会退转，反而会有所进步。

（2）思维“爱他执”的功德。

于众修大恩

“于众修大恩”，意思是说，要观修一切众生对我们具有非常大的

恩德。

从解脱的角度来说，获得人身、值遇大乘佛法、有机会闻思修行等等。从世俗的角度来说，自己的长寿、健康、事业顺利等等，大凡好的方面，全都来自于众生。

以菩提心为例。如果没有众生，我们如何发起菩提心呢？没有办法。因为有了众生，我们才有产生慈悲心的对境，才能生起想救度众生的心，才会为了救度众生，而誓愿成佛。菩提心的两个条件均来自于众生。没有众生，就根本不可能生起菩提心。

另外，六波罗蜜多的每一个也是来自于众生。比如，布施就是把钱财、正法、无畏施予众生，若没有众生，我们施给谁呢？没有布施的对象。同样，持戒最关键的意思，就是不伤害众生。正因为有了众生，我们才可以发誓：以后不再伤害众生。如果没有众生，那我们还持什么戒？忍辱也一样，如果没有众生，修什么忍辱，对谁修忍辱呢？精进、禅定、智慧也是一样，目的都是为了救度众生。

大乘修行人最重要的目的，就是成佛。佛果从何而来呢？一个来自于佛陀，没有佛陀就没有人教导我们成佛之道；一个则来自于众生，如果没有众生，我们不会有菩提心，也不会成佛。从解脱的角度来说，佛陀和众生两者都对我们具有同样的深恩厚德。

此外就是我们再三提及的，一切众生都曾经做过我们的父母，在做我们父母的时候，对我们也是恩重如山。

如果我们能为众生付出一点点，哪怕区区的十块、一百块钱，用来买东西布施给众生，其善根都是极其伟大的。所有为了众生而做的大大小小的事情，都会变成走向解脱的直接因素；所有为了自己而做的事情，都没有任何实在的意义。从成佛的角度来说，众生对我们就有这样的利益，而我们自己对自己却没有什么利益。尤其是整天不修

行却造恶业的人，除了给自己带来罪恶的报应之外，其他什么用处也没有。

若能深深地体会到众生对我们的恩德，则众生打我们也好，骂我们也好，无论多么无理地对待我们，都不会再成为我们修行的违缘。关于这一点，从“文革”期间很多上师挨批斗时候的表现就可见一斑。

当有人或非人伤害我们时，我们该如何对待这个众生呢？那个时候我们要想：他曾经做过我的母亲，在做母亲的时候，对我有那么大的恩情，现在他虽然伤害我，那是因为他被愚痴染污，已经把以前做我母亲时的情景遗忘了，不知道我们曾经是母子。再加上我自己的业障使然，招致他现在来害我。虽然以往他对我有那么大的恩情，但今天由于我的业力召唤，又令他造业。如果他知道我们曾经是母子的话，绝对不会伤害我，所以，即使他今天如此百般地虐待我，我也不应该责怪他，反而要想办法断除他的烦恼，带给他解脱方面的利益，要对他修自他相换。

尤其是当我们看到可怜、痛苦的众生时，如果能直接利益对方，一定要尽一切力量去利益这个众生，如果实在没有办法直接利益他，也要在心里发愿：虽然我现在无法直接利益他，但以后我一定要把所有的修行功德回向给他，令他成佛，令他获得解脱。

如果伤害我们的众生是非人、鬼神等等，就要修古萨里修法。《普贤上师言教》里面讲过一个这样的修法：将自己的身体、血、肉等等布施给这些非人，让它们在享用自己的身体后，不但解决了饥渴问题，而且产生了菩提心。

书中还提到：修古萨里修法时，要真心诚意地布施自己的身体。因为我们每个人对身体的执著，都远远超出了对任何东西的执著，若能把自己的身体布施出去，则对积累资粮、清净业障，都能产生很大

的作用。

总而言之，我们要了知一切过失均来自于“爱我执”，所有利乐均来自于“爱他执”。从今以后，我们要把“爱我执”作为恨入骨髓的仇敌；而把所有众生当成恩深似海的亲人，并对他们修慈心、悲心等等。

嘎当派大德朗日塘巴曾教诲后人说：“我曾阅览过的所有甚深教法，都是将一切过失归咎于自己，一切功德归功于众生。这一切的关键，就是除了‘亏损失败我取受，胜利利益奉献他’之外，再没有其他的法。”

以上是观察众生的利益。若能认真修持这个法，则将来遇到来自人或非人的种种违缘时，就能做到对那些伤害我们的人或非人不仅没有嗔恨心，而且能对他们发起慈悲心。若能这样，则他们非但没有成为我们的违缘，反而成了我们修行的顺缘。反之，如果我们没有对治，在不明就里的情况下，轻易对这些众生生起嗔恨，那这个嗔恨心就已经成为修习大乘菩提道最大的违缘了。

转恶缘为道用最有力的方法，就是以菩提心来转烦恼为道用。

2. 以胜义菩提心而将恶缘转为菩提道用

迷境观四身　空护为最上

胜义菩提心，就是证悟空性的见解。当我们遇到人、非人或者是自然界的违缘时，该如何以胜义菩提心来对待呢？

那个时候，我们要知道：人、非人或者是自然界的灾害，都是自心的一种幻觉，如果没有自心，则不可能有外面的这些境象。比如说，如果没有睡着，则不可能做梦；如果不做梦，则不会在梦中见到如老虎、毒蛇等等的恐怖景象。而梦中看到的这些恐怖景象，实际上在卧室里根本不可能有，都是心里创造出来的一种幻觉。同理，当人在清

醒的时候，所感受到的其他现象也都是心创造出来的一种幻觉。

那么，心自身又是什么样子的呢？心没有来处，所以是不生的，这个不生也叫做法身；心既然不生，则自然不可能灭，这个不灭也叫做报身；心既然不生不灭，则自然也没有住或存在，这个不住、不存在也叫做化身。不生、不灭、不住三者的无二无别，叫做法界体性身(佛的本体身)。所以，在心的上面，具备了佛的四身。

至于具体的修法，则对我们这些没有证悟空性的人来说比较困难。不过，在没有证悟空性之前，我们还是可以尽己所能地去做。比如，当我们遭遇困难——生意不顺、身体欠安、心情不佳等等时，要立即抓住那个痛苦、难受的感觉。什么叫抓住呢？就是让它生起来。生起来之后，既不观察也不观想，只是去看它的本性，看看它本身到底是什么样子。它的本性，说透了，就是空性。如果痛苦的念头不是很强烈的话，有可能在观察的当下立即间断了，但这还算不上是证悟。所谓的证悟空性，就是在难受的念头存在的当下，就能清清楚楚地感觉、体会到它是空性，是一无所有的。这就是以胜义菩提心对待违缘的方法。无论是生起贪、嗔、痴等任何精神上的念头，我们都可以这样做。

另外，身体上若有什么病痛，并且病痛不是很强烈的话，我们可以在病痛出现的时候，让心平静下来，然后观察这个感受。如果肉体上的痛苦感受虽然还没有消失，却能非常清楚地感觉到这是空性，这也是证悟空性的一种方法。当然，对我们这些刚开始起步修行的人来说，如果有强烈的病痛感受，这些方法就无济于事了，因为我们的修行还不到位，所以要从微弱的痛苦开始起修。比如，当胳膊被蚊子叮了一下，有一种刺痛的感觉时，不要把它赶走，静下心来观察。当小的痛苦修成功了以后，再大一点的痛苦也就迎刃而解了。

当这种修行成为一种习惯，并且力量增强到足够的程度以后，则

在遭遇痛苦的时候，哪怕心里的痛苦念头与肉体上的痛苦感受还没有消失，但已经无所谓，它不会带给我们什么影响。

这本书上还讲到，从小乘的角度而言，在家人就是有家庭的人，出家人就是削发出家、放弃了家庭的人。但大乘佛法却认为，不要说为了自己而做世间法，甚至包括为了自己的解脱而打坐、修行、念佛等等的人，都属于在家人。

比如：如果我整天都是为了自己而打坐、修行，以大乘的角度来看，就不叫出家人，而叫在家人；如果所有修行的出发点都是为了利益众生，则即使从外表上看来是在家人，但从大乘的角度来讲，就是修行人。

换言之，你们也可以选择具备双重身份：从小乘的角度来说，你们是在家人；以大乘的角度来说，你们是修行人。像我虽然穿着这一身衣服，但如果我不发心的话，那我也是个半出家人：从小乘的角度来说，我是个出家人；以大乘的角度来说，我应该被划分到在家人的行列。

我们以后要修的，主要就是这些修法。如果这些修法能修成，那就算是大功告成了；如果没有修成功，则即使每天念一大堆咒，但想解脱却非常困难，即便是能解脱，那也是很久远以后的事情了。

这些修法出家人可以修，在家人也可以修。虽然出家与在家外表上有些差别，在家人要处理很多家庭、工作上的种种杂事，但每个人都一样可以在心里修行。在思维如何利益众生等等的事情上，也没有任何阻碍，只是在家人的可支配时间少、出家人的可支配时间多一点儿而已。在家人碰到工作、家庭不顺时，有可能为了处理这些事而操心，自然会耽误一些时间，但在思维和修行上，出家人和在家人没有任何差别。

所以，大乘佛教和小乘佛教处处都有很大的差别，我们不能用一个标准去衡量所有的事情。我说这些的目的就是，大家以后再也没有借口不修行了。

书中接着讲到，在遇到人、非人等等的违缘时，我们要思维：如果没有遇到这个违缘，一直都是顺顺利利的，我可能根本修不起法来；如今遇到这个障碍，反而变成激励我精进修行的一种动力，所以，从修法的角度来说，伤害我的人、非人、鬼神对我有很大的恩德。

另外还要思维：也许这个违缘的制造者，是佛、菩萨、上师的化身。因为虽然我自己本身有这些烦恼，但在没有遇到这些外境的时候，这些烦恼不是那么明显，故而会自认为自己烦恼鲜少，但是，在这次骤然间遇到这些违缘之际，烦恼突然间就产生了，而且那么猛烈，那么难以抑制，那个时候，我们才能检验到自己的修行功力，才能察觉到自己的修行非常欠缺——一旦遇到小小的外缘，也会不由自主地生起强烈的嗔恨心、贪心等烦恼。也许上师、三宝给我示现这样的化身，就是想告诉我：你的烦恼还没有解决，不要狂妄自大、自以为是。

有如依靠上师可以生起菩提心一样，依靠伤害我的众生以及这些病痛，就能使我们生起惭愧心和两种菩提心，因此，我们应该从心灵深处感谢他们。

另外，若得了艾滋病等非常严重的病，作为一般的人，那时候一定会绝望至极到精神崩溃的边缘，因为从世俗人的角度来看，生这种病是非常悲惨的事，大家会认为这个人很可怜。但是，一个修行人，特别是一个大乘修行人在那个时候，却应该思维：如果我这次没有生这个病，仍然是一个健康强壮的人，我可能永远都没有静下来修行的机会，会一直像以前一样热衷于去做世间的事情——上班、工作、发展事业等等，乐此不疲地把所有的精力都投入到物质生活当中，但这

个病让我义无反顾地放弃了发展事业等等的想法，一心一意地修行，所以，这些病痛的确是我的修行顺缘。

大乘八关斋戒的创始人比丘尼华嫫的经历，就是一个非常好的典型事例。最初，她得了麻风病，被人们驱逐出去，孤苦伶仃地独自生活。为了治病，她夜以继日地精勤修持大悲观世音菩萨，结果修出了真实无伪的菩提心，修成了本尊观世音菩萨。在本尊修成之后，不但她的病不治而愈，而且还促使她开创了很多观音菩萨的法门。我们现在所修的依靠观世音本尊受持大乘八关斋戒的一系列修法等等，都来源于她。换句话说，她的病不但让她自己获得了解脱，而且也将很多人带上了解脱道。

我们可以试想，如果当初她没有生这个病，她只会像一般的妇女那样过着平平淡淡的日子，最后普普通通地死去，就是因为这个病，才让她全身心地投入在修行当中，因为她全身心地投入了，得到这样的成就也是很自然的。所以，从解脱的角度来说，病痛、违缘这些世俗人非常不愿意接受的事情说不定可以令我们真正走上解脱道，如果真是这样，那么生病就比健康还好。

若能这样思维，则无论我们将来幸福也好，痛苦也罢，这些外缘全都可以成为修行的因素，成为菩提心的因素，如此一来，修行一定会有很大的进步。如果我们一定要等所有的条件都具备了之后才去修，则一旦遇到病痛等违缘，就会像普通人一样首先在精神上垮下去，修行就更谈不上了。我们凡夫都身处轮回之中，处处都潜伏着修行的违缘，末法时代的修行人，违缘更是层出不穷。修行越精进，就越是有障碍，但这些障碍都可以克服，因为所有制造障碍的人或非人都可以用菩提心来调伏。

大家都知道，释迦牟尼佛成道时，尽管有成千上万个魔军来阻碍，

但释迦牟尼佛并没有化现出很多军队去和魔军打仗，而是修慈悲心，因为慈悲心的力量，故使魔军射出的箭、挥舞的刀等各种兵器全都变成了鲜花。

同样，虽然我们现在没有这样的能力，但也要模仿佛陀对待魔军的态度，在遇到违缘的时候，有两个原则：第一，要把这些都看成是自己的过失，因为自己有了爱我执，才导致了这些违缘的产生；第二，要想到不仅自己一个人会遇到这样的痛苦，就在自己痛苦的当下，普天之下可能有无数个生命正在承受和自己一样的痛苦或者违缘，甚至是比自己更多更大的痛苦和违缘。然后从灵魂深处发愿：我愿承担所有众生的痛苦与烦恼，祝愿以我的这个痛苦和烦恼，能够替代所有众生的痛苦和烦恼，愿一切众生从此远离这样的痛苦和烦恼。

如果能够这样一心一意地思维，那就不存在什么违缘了，违缘都已经变成我们修行的最佳因素了。

幸福的时候也是一样。比如说，一个不修行的普通人若能有一点点世俗的名利，那他就会觉得自己很了不起、很伟大，洋洋得意、不可一世，所有人都不放在眼里。这样一来，就在不知不觉中造了很多业，使自己以前积累的资粮有减无增，当福报慢慢耗尽之后，他就会越来越走下坡路。

但修行人的表现却与此截然相反。他们在遇到轮回当中相对来说比较幸福的事情之际，不会让这个幸福在无意中悄然而过，而会思维：我的这个幸福是我以前行善积德的果报。而行善积德的基础，必须依靠众生。我现在发财，一定是我前世布施众生的结果。如果没有众生，我又怎么能通过布施积累资粮呢？

另外，获得暇满人身的因缘，也是来自于众生。因为获得暇满人身的条件，首先必须要有清净的戒律，无论出家戒还是在家戒，密乘

戒、菩萨戒还是别解脱戒，反正需要有守持清净戒律的因，才会有暇满人身的果。然而，所有的戒律都来自于众生。比如，断除杀、盗、淫、妄，都必须建立在不伤害众生的基础上，如果根本不存在众生，那还谈什么不杀生、不偷盗呢？根本不可能！所以，无论我们今天健康、长寿、发财，都不能归功于自己，也不能认为这纯粹是自己修来的福报。

菩提心的产生也是一样，第一需要有大乘的善知识，第二还是需要有众生，缺少任何一个都不会有菩提心。上师和众生对菩提心的产生和发展起了同样的作用，具有同样的恩德。

既然我们的一切幸福完全来自于众生，全部是众生的恩德，那么，我们就应该把这个幸福回向、布施给众生，与众生一起分享。

在动乱年代，藏地修行人中有很多这样的故事。无论多么痛苦，遇到多大的冤屈，他们都不会退转，修行一直在进步。

凡夫的修行会有一个过程，如果没有过程和次第，那就不会有资粮道、加行道、见道、修道，不会有一地、二地等五道十地的概念了。所以，在刚刚开始的时候，虽然我们这样想，但深度不够，会有很多的造作成分在里面，这很正常，因为我们的修行效果还不是很好，所以一定有造作的成分。即便现在我们修行不到位，也不必想不通，只要我们一步一步慢慢不间断地修，当我们把造作成分慢慢取消，把真实成分慢慢增长之后，最终的胜利一定是属于我们的。

（二）将恶缘转为菩提道用的行为

有四方面内容：积累资粮；净除罪障；布施魔鬼；供养护法。

1. 积累资粮

四行胜方便

将恶缘转为道用的殊胜方便行为一共有四种。第一种，就是积累资粮。

当我们生病或遇到其他违缘的时候，如果修行还不是那么好，心里自然会希望自己早日康复，这是我们的第一本能。然而，作为修行人，那个时候我们却要对自己说：如果希望自己早日康复，除了看病等客观因素之外，还需要积累资粮。只有有福报的人，才会健康、长寿、发财等等，诸事顺心、念念必应。

积累资粮包括供养三宝，布施鬼、神、非人等饿鬼道众生，以及供曼荼罗等等。在供曼荼罗之前，首先要皈依、发心，然后向上师、三宝供曼荼罗，之后祈祷三宝：如果我生病对众生有利，能有助于我的修行，能增长我的菩提心，那就请上师三宝加持我生病；如果我健康对众生有利，能够促使我修行进步，能增长我的菩提心，那就请上师三宝加持我健康。我们不能祈祷“我一定要健康”或“我一定要生病”。

2. 净除罪障

我们要告诉自己：如果你不愿意痛苦，就要清净受苦的因素——罪业。清净罪业的方法，就是金刚萨埵修法里面提到的，以四个对治力来忏悔往昔的罪业。

3. 布施魔鬼

在魔鬼当中，包含了世间的非人、鬼神与饿鬼道众生等等。

布施的方法特别多，有烟供、水施等布施仪轨，大家可以按照这些仪轨的程序进行布施。

本论还讲到，在以烟供或水布施非人的时候，要一边布施一边告诉他们：虽然您这次让我生病了，但我却非常感谢您！因为我这个病令我的菩提心以及对众生的慈悲心都有增无减，所以我希望你们继续让我生病，希望你们继续给我带来很多违缘。

如果具备菩提心的力量和勇气，我们就应该这样告诉他们，而不能跟他们说：我供养你了，布施你了，求求你以后再也不要让我生病，再也不要给我制造违缘。

如果还没有这样的勇气，那就采取比较保守的方法，对这些鬼神修慈心、悲心，然后以烟供、水施供养他们，并告诉他们：我给您修了慈悲心，也供养了您，希望你们以后不要给我的修行制造违缘，我以后修法有长进的时候，可以给你们回向。

4. 供养护法

供护法的时候，不是祈祷让护法给我们制造违缘，而是祈祷护法遣除自己在菩提道上的所有违缘，并为自己的修行创造顺缘。

虽然显宗也会供护法，但藏密里护法供的比较多，现在很多居士都喜欢供护法。

有一点需要注意的是，密宗，特别是莲花生大师的伏藏法里一再强调，护法有两种：第一种是出世间的护法，也是佛菩萨的化身。虽然从外表现象上看，这些护法显得很凶猛，但实际上都是佛的智慧的显现，是为了度化某些众生而示现出这种表象的。第二种是世间的鬼神。虽然他们是世间的鬼神，不是佛菩萨的化身，属于凡夫众生，但当初莲花生大师进藏的时候，曾以神通降伏了他们，并亲自给他们灌顶。他们在莲花生大师的座前承诺，以后要保护修行人，要保护佛法，所以他们跟一般的鬼神不一样。

另外还有一种护法，就是突然出现的一些鬼神，他们既不是佛菩

萨的化身，也没有见过莲花生大师。

在出现一些微不足道的小事情，比如遇到一些不开心的事情，或丢了一些东西等等的时候，供养、祈祷第一种护法，效果不一定会很明显，因为出世间的护法一般不理会这些鸡毛蒜皮的小事，而世间的护法却会把这些小事看得很重。他们的仪轨里面也讲过，哪怕是一毛钱、一块钱等区区小利，他们都会紧追不放、护如眼目。

比如，假如某个供这种护法的寺庙或家庭的东西暂时放到别人家里，别人家也会出现很多违缘——生病或者不顺利，这就是因为护法认为他们的东西被拿走了，又因为这些护法是凡夫，所以会不高兴，从而导致很多问题。再比如，如果一个人把这些护法供得非常好，那么，假使他与别人发生冲突的时候念护法，对方都会发生一些不愉快的事情。

然而俗话说，请神容易送神难。如果要供这种护法，一定要天天供，假设中间一两天间断了，他就会大为不悦，就会给你捣乱、制造麻烦。这类事例是很多的。藏地一些祖祖辈辈供这种护法的普通家庭，就是因为供法不对，或者一两天、一两个月没有供，或者有一些不恭敬的行为，家里就会出现生病、财产损失等很多不顺利的事情。打卦的结果，就是护法在捣乱。

这些世间护法给我们带来的利益，就是在一些小事情上很灵验，而且效果很快，但在解脱方面，他不会给我们什么帮助。可以说，他对我们的伤害可能远远超过了对我们的利益，我们一定要弄清楚他的利害。

由此证明，我们不能依止世间的护法，即使要供护法，也一定要供一个出世间的护法。虽然他们不屑于去管一些小事情，但对我们的修行还是很有帮助的，因为他们是佛菩萨的化身，所以不会伤害众生，

即使一两天不供，他们也无所谓，决不会无事生非、随意捣蛋，但供这类护法需要有一个前提条件，就是一定要有非常清净的密宗誓言(密宗戒律)。在誓言清净的基础上，它会来帮助我们，反之，如果我们的密宗戒律不清净，也不愿意忏悔，则哪怕我们再声嘶力竭地念护法仪轨、尽己所能地供护法也没有用，他们不会帮助我们。因为莲花生大师当初就要求他们，直至佛法在这个地球上消失之前，必须帮助学佛的修行人，但是，如果我们破了密乘戒，又不愿意忏悔，那我们就不具备修行人这个条件了，就算不上是学密宗的人了，在那种情况下，我们再怎么念护法，他们都不会管我们的。

如果密乘誓言很清净，则即使不那么念护法，他们也有保护我们的责任，不论是出世间的还是世间的正规护法，都是这样的。这是莲花生大师交付给他们的使命，即使到今天，他们也不敢违越莲花生大师的吩咐。真正的修行人，他们一定会保护、会帮助。

那么，我们为什么还要念护法仪轨呢？比如说，一个人本身准备做一件事，但在他还没有做之前，假如有另外一个人来催促或劝勉他的话，他很快就会把这件事做完。念护法所起到的作用就是如此——提醒护法不要忘记他的承诺。

那么，该供什么护法好呢？若是宁玛巴，最好供三大护法——丹坚、阿仲玛、惹哈拉以及格萨尔王。这些都是佛的化身，对我们的修行只会有帮助，不会有违缘。如果不想念那么多仪轨，也可以只念格萨尔王的修法仪轨。包括麦彭仁波切与法王如意宝在内的很多宁玛巴的高僧大德的护法，就是这些了。

还有一个最重要的关键问题是，如果我们自己懂得怎样修护法，则哪怕把世间最邪恶的魔鬼当成护法来供，他们也会如理如法地协助我们；如果我们自己不懂得怎样修护法，则即使我们把宁玛巴三大护

法作为护法来供，他们也会变成我们的违缘。其中最关键的核心就是，我们务必要了知，所有法都是我们内心的反射，而心的本性又是光明、清净的，是佛的坛城，所以护法也不例外，也是我们自心的现象，所以无论再邪恶，也是心的反射，是佛的坛城，就是要有这样的正知正见。这是依止护法最首要的条件，如果缺少了这一点，则不管依止什么样的护法都一样有可能出问题，这不是护法在捣乱，实际上是我们自己的执著所导致的。

在具备上述见解与清净密乘戒的基础上，选择一个出世间的护法帮助自己的修行，就能起到如虎添翼之功效。

再次提醒大家，在供念出世间护法的时候，我们不能祈祷、委托护法去做一些涉及世间蝇头小利的事情。佛经认为，这就相当于把国王从皇宫里迎请出来，结果却让他去做清洁工一样浪费机会。国王有国王的权力，清洁工有清洁工的责任。同样，护法的责任，主要是遣除我们修行上的违缘，让我们的菩提心与证悟空性的智慧不断增长，至于其他的小事情，我们还是应该用其他的方法解决。

顺带讲一下供财神的问题。很多居士喜欢供财神，在内地居士的佛堂里面，很少看到没有供财神的。但是，黄财神等财神能不能让我们发财呢？如果自己拥有足够的前世积累的福报，那修黄财神是会起到一些作用；如果根本没有前世的资粮，则无论再怎么修财神，财神们在我们的发财上面也不会有什么帮助。

如果想发财，最好的方法，就是上供下施——供养三宝、布施贫者等等，只有这样，才有可能在现世中看到果报，除此之外，光是供财神，是不可能发财的。如果仅仅供财神就会发财，那很多寺院在修经堂的时候就不需要到处化缘，只需供供财神就行了，他们应该是最会供财神的，但事实却不是这样啊！所以，在这些事情上面，我们不

要走太多的弯路。

很多人会说出一些冠冕堂皇的理由：我发财的目的，是要为佛教做事情。但是，为佛教做事情与发不发财没有太大关系，即使没有钱，也可以帮佛教做事情，所以供财神不是很重要。

所遇修道用

将一切遭遇转为道用的具体方法是：

在遇到任何困难、魔障、病痛等痛苦的时候，都要想到：世上有无数个众生正在承受这样的痛苦，非常可怜；另外，只有痛苦和敌人，才能促进我在修行方面的进步，因此像上师一样对我有恩德。我衷心地希望能以我的这个痛苦来代替众生的一切痛苦。

大乘佛法认为，只有菩提心才是万能的。菩提心分胜义菩提心和世俗菩提心。除了菩提心以外，大乘佛教没有任何其他的修法。比如说，《现观庄严论》是整个大乘般若波罗蜜多的修法次第，其所有的修法，都可以包含在七十事里面。七十事的第一事，就是菩提心。只要有了菩提心，违缘也可以变成顺缘。

凡夫都非常执著自己——自己做的任何事情，无论有没有根据，有没有理由，都会认为是很合理的。这就是因为我们有“爱我执”，它是三千大千世界中最大的魔王。在这个执著没有打倒之前，我们永远不会有什么真正的解脱与幸福，所以我们一定要认真反省它带给我们的烦恼、痛苦等各种负面影响。

驱赶爱我执有两种方法：一是依靠世俗菩提心，可以把我们的自私心减少到一定的程度；二是以胜义菩提心，将剩余的细微自私心从根本上彻底断除、打破。

如果能长期思维爱我执的过失与爱他执的利益，我们一定会有收

获。当深深地体会到，从无始以来一直到现在，都是因为有了爱我执，才让我们堕落到我们最不愿意去的地方，并且把我们所有的修行都变成了有漏法，把我们的所有善根都变得很渺小之后，我们就会开始对爱我执产生一种反感，那时我们的注意力就会转移到爱他执上面，之后，我们发菩提心就会比较容易了。

四、归结终生之行持

总摄窍诀要　应修习五力

大乘行者归结终生的修法，即是将一生的行持归纳为五种修法，也可说是五种力量——五力。依靠这些力量，就可使其生生世世不退失菩提心，并使菩提心在生生世世中不断增长。所有的大乘佛法，皆可包括在这五种修法之内。

第一力：引发力

不论是在修行或做任何事之前，都必然会生起的动机，就是引发力。

关于引发力的概念，有很多种理解方式。

譬如，小乘有所谓的灭定，虽不在四禅八定之内，却也是一种非常寂静的禅定状态。

大乘认为，一旦进入了这种灭定，则所有的念头与感受都一并消失，唯独剩下极细微的阿赖耶识。

小乘则认为，在灭定的境界中，已无有任何取舍的念头，五蕴悉皆断尽。如果要从灭定中出定，就要靠引发力来起作用。也就是说，在进入灭定时，意识都还存在，所以能发心入定；而在出定时，因所有的意识都已消失，要想出定，就需要引发力。

例如，如果准备修七天灭定，则在入定前，必须要有强烈的发心：我绝对只在灭定中停留七天，第七天的早晨或晚上，我一定要从定中出来。这样的决心就是引发力。因为有这样的引发力，当第七天来到时，虽然并没有要出定的念头，但自然而然地就会从定中出来，这就是引发力的作用。

又譬如，根据中阴的窍诀，当人即将进入中阴阶段，呼吸还未停止时，一定要将中阴过程中将会出现的现象——忿怒和寂静本尊的身像等等告诉这个人，并要他牢牢记住；然后告诉他：你一定要认识到，在中阴过程中所看到的光及所听到的声音，都是自心的反射，绝对不要对这些光和声音产生恐惧，这就是临终时的引发力。

由于有这样的引发力，在中阴身时，当上述现象一出现，这个人立刻就会反应过来：这些现象只是心的一种幻化，并非外在实有的东西。这样一来，他就不会害怕了。再说，如果出现的身像是自己平时就已经熟悉的本尊，就更不会惧怕。换言之，虽然此时人已经死了，亡灵生前听过的中阴窍诀，此时也不见得记得住，但依靠临终时的引发力，就能让他在中阴阶段清清楚楚地意识到该如何面对这个过程。再例如，若想明天早上五点起床，今晚睡前就要鞭策自己：我明天早上一定要五点钟醒来，一定要五点起床！以这样的发心，第二天早上到时候就绝对会醒过来。这就是引发力的厉害之处。

然而，修菩提心的引发力并非如此，而是随时随地、时时刻刻都要有引发力。当早晨刚醒来时，立即就发心：在今天的二十四小时中，我绝不离开世俗菩提心与胜义菩提心。如果还未证悟空性，尚不能发胜义菩提心的话，就只针对世俗菩提心的愿菩提心与行菩提心来如此发心。每天早上都必须这么做，这是非常重要的！这既是发心，也是决心，因为发心的本身就有一种特殊的力量，所以叫引发力。

更高一个层次的发心，是不仅发愿今生如此，而且发愿在往后的生生世世乃至成佛之间的所有轮回中，都不忘发世俗菩提心与胜义菩提心。这样的引发力，不只每天早晨要有，时时刻刻都要有。因为引发力能起到无与伦比的作用，所以我们一定要谨记在心。

第二力：串习力

串习力的意思就是，如果平时经常修菩提心，就会逐渐将这样的修行养成一种习惯。串习力也可说是修习力，也即不断修炼的意思。

其实，所有修法的重点即是修菩提心，除此以外，也没有什么值得修的了。菩提心的修法，包括世俗菩提心与胜义菩提心的修法，它涵盖了所有修法的精华。平时不论是念经、磕头、闻思或修任何法，都要以菩提心为出发点，只有这样，菩提心才会逐渐生起。当不造作的世俗菩提心生起的瞬间，即可称之为菩萨，同时，此人也进入了菩萨的资粮道。

也许有人会问：成佛所需经过的三大阿僧祇劫，是从开始进入资粮道算起的吗？不是。要等菩提心比较成熟稳固以后，才算是三大阿僧祇劫的开始。所以，不断修习是十分重要的。

串习力的具体修法，也即菩提心的修法，以前已经比较完整地讲过不止一次，再没有什么可添加的了。如果依照这些修法去修，还是无法生起菩提心，则可能是自己的罪障太深重了，在这种情况下，就要先以金刚萨埵修法来清净业障；如果是因为资粮不够，则要精勤地积累资粮。此外还要常常阅读有关描述菩提心功德之类的大乘经典，诸如释迦牟尼佛学道时，是如何发菩提心、如何利益众生等等的事迹。若能想尽各种方法来修习，定可如实生起菩提心。

第三力：善种力

所谓善种，就是善业的种子。

我们要知道，生起标准的菩提心是极困难的事。没有福报的人不但不能生起菩提心，就连听闻大乘经典的机会都没有。为了能生起菩提心，并使菩提心增长，必须要积累资粮。

大乘最殊胜的积累资粮的方法，莫过于修七支供，因为它涵盖了所有积累资粮的方法。七支供的修法，在《普贤上师言教》及《极乐愿文大疏》中都有详细的说明。而《普贤上师言教》中提到的曼荼罗修法，也是一种极为殊胜的积累资粮的方法。通过这些修法来积累资粮，就有生起菩提心的可能。

我们身处的这个时代，特别讲求西方文明，它的中心思想则是强调自我。这并非古印度外道所主张的自我，而是就世俗人一贯仅专注于追求自己的利益而言的。只要是有利于己，几乎没有不愿意做的事，由此而导致的伤害，不要说是对个人，就算是发动战争，牺牲无数人的生命，也在所不惜。

当今西方文明几乎横扫全球，其影响所及，使得越来越多的人自以为是地高呼："人不为己，天诛地灭!"而且这种想法已经蔓延到社会的各个层面，连上小学的孩子都被灌输了大量以自我为中心的思想。

本来生起菩提心就有一定的难度，如果没有积累足够的资粮，想在这个物欲横流的时代中生起真正的菩提心就更是难上加难，这也突显了善种力的必要性。

第四力：破斥力

破斥什么呢？就是要破我执。在破我执之前，首先要破爱我执。我执是爱我执的根源，爱我执是在我执的基础上产生的念头，它是所有烦恼的根源。

每当我们发现内心出现了较强烈的爱我执时，就必须破斥它。破斥的方法从前也讲过了：主要就是要认知到，爱我执不仅影响我现在

这一生，它更是在无始以来的生生世世中，让我堕入三恶趣、使我承受无边无际痛苦的根本原因。

凡夫人一向认为，烦恼的产生都是由外境引起的。当然，外在的因素不能说没有，但充其量也只是个助缘而已，真正的起因，就是爱我执，这也是所有恶业的出发点。

从大乘佛法的角度来说，如果造作杀、盗、淫、妄等极其恶劣之行为的出发点不是爱我执，而是爱他执，也即利益众生的话，则这些行为不仅不会成为恶业，反而是大乘佛法的善业。

总而言之，没有任何恶业是从爱他执产生的，也没有任何大乘佛法的善业是从爱我执产生的。不论表面上的行为看起来有多良善，只要动机是爱我执的话，它们就从根本上变成了小乘法或世间法，唯有以爱他执的发心所行的善业才是大乘法。

在大乘经典中，将爱我执讲得最透彻的，当数寂天菩萨的《入菩萨行论》与《集学论》。《入菩萨行论》列举了许多理由，而《集学论》则引用了许多佛的教证，来一一证明爱我执的过失。若能经常阅读这类经典并进行思维，就一定能深深地体认到爱我执对我们所造成的重大负面影响，从而竭尽全力与爱我执分道扬镳。否则，在爱我执的基础上做再多的善业，其利益也是有限的。

如果在这一世中不能解决爱我执的问题，则就算这一世有很好的修行或解脱的机会，也会被爱我执破坏殆尽。它是如何破坏的呢？可以说，如果没有爱我执，我们就可以顺利地修习大乘佛法；一旦有了爱我执，它就能让我们无法修大乘法，生不起菩提心，以致失去成佛与解脱的机会。

举一个例子，如果我们经常被身边的某个人阻挠，不能做想做的事，不能得到想要得到的东西，我们一定会与此人为敌，对其大为光

火。而爱我执对我们造成障碍的损失，已经远远超过了世间受用的价值——它阻止我们进入大乘佛门，不让我们成佛。既然如此，我们又怎能不对爱我执深恶痛绝呢?

虽然这个恨说起来容易，而实际上真要恨它，却不是那么简单。因为从无始以来，我们都没有发现爱我执的任何错处，总是认为自己的所作所为都是好的，自己的看法都是正确的，任何的不好都怪罪于其他众生。这种观念已经根深蒂固，要想将爱我执放下，也不是说做到就可以做到的，但是，通过大乘佛法的理论与修法，以及个人的努力，我们就有可能做到，只是必须反反复复地修，才能达到这一目的。

另一个要点是，当意识到爱我执在心中生起时，要立刻将其破除。例如，在放生后作回向时，如果只想着替自己积点儿功德，希望自己健康长寿，或自己能往生极乐世界，或下一世能解脱成佛等等，总之心中就只想到自己的利益。当这样的念头冒出来时，要立即认识到这是爱我执，并了知，若在这样的发心基础上回向，所有的善根定会被破坏无疑，而且也不再是大乘的善业了，所以不能如此回向。

如理如法的回向应当是，只求众生能往生极乐世界，只愿众生能解脱成佛，自己的利益丝毫不在考虑范围内。纵然没有专为自己求得什么，但因果是不错乱的，最终，该有的一定会有，该出现的到时候一定会出现。

世俗人一般没有这种概念，虽然在某种程度上，也有人作过一些无私的奉献，但那些奉献往往是非常渺小的，而且多数都有附带条件，要么是在有限的时间内，要么是在特定的环境里，只有极少的情况，是完全无条件的无私。

不要说世间人没有这种想法，就连小乘佛法都没有这种观念。从修行的角度来看，是否能修习正法，是否能生起菩提心或走上大乘之

道，都取决于是否能励力行持上述修法。

第五力：愿力

愿力就是发愿，此处是指要发与菩提心有关的心愿。

当我们完成任何一种善业后作回向时，就要如此发愿：愿以此等善根，及从无始以来，乃至成佛之间生生世世所做一切善业的能力，让我生生世世都不离世俗菩提心与胜义菩提心；愿生生世世中不论遇到任何违缘，都能将其转为增长菩提心的顺缘。发愿时就要发以上所讲的两个愿，此即为愿力。

此五力乃所有大乘佛法之精华，一个人终生的修行都可涵盖于其中。

这五力不仅是打坐时的修法，在出座后以及平时的日常生活中，也随时都可以修。实际上，引发力时时刻刻都要修；串习力、善种力与破斥力，也是在平时生活中就要锻炼的；至于愿力，则是任何发愿皆当如是行持的。

大乘死教言　五力重威仪

《修心七要》之中阴修法：

在归结终生修法的五力之后，有一段关于中阴的修法，这个修法我也曾在中阴窍诀中讲过，虽然其要点也是同样的五力，但这五力主要是在临终时修的。

密法中有许多关于中阴的窍诀，但针对以修菩提心为主的人来说，临终时所要修的，是有关菩提心的窍诀。此处讲的五力与上述的五力基本上没有差别，只是顺序不同而已。

第一力：善种力

一个人在临终时，将自己名下的财产全数用来供养三宝，或用在

自己认为最有意义的善事上——不论是放生、布施穷人、救济病人等等皆可，关键是对这些财产不能有任何留恋，这就是善种力。

对财产的贪恋之心，不仅不能留住财产再供自己享用，对自己的修行与解脱也会有相当程度的不良影响。如果自己已经没有能力去亲自执行善事，就要做好安排，请别人代为完成。

《普贤上师言教》的最后部分讲的是破瓦法，其中也提到善种力，可见，不论显密，对此都是相当重视的。

第二力：愿力

将财产供养出去后，就要开始发愿。此时若能修七支供积累资粮是最好的。七支供修完后，就祈祷三宝并发愿：从临终或者中阴身开始，直至往后的生生世世，愿我能修成世俗菩提心与胜义菩提心，这是第一愿；祝愿我在生生世世中，都能值遇传讲菩提心修法的善知识，这是第二愿。

临终时就要发这两个愿，而且要以极强烈的心念来如此发愿，这是最要紧的。因为临终时的心念有非比寻常的力量，此时若生起嗔恨心，即会轻易地堕入旁生或地狱等恶趣中；同样道理，若至诚地发如上两个心愿，也定能如愿以偿。因此，我们绝对不可轻忽临终发愿的重要性。

第三力：破除力

临终时要破除的，也是爱我执。

破除的方法与前面讲的一样，就是要思维：由于这一生仍有爱我执，造了业，才使我现在经历到死亡的痛苦；也由于爱我执，才使我死后仍然要流转轮回，受无尽的痛苦。可以说，所有痛苦的来源，就是爱我执，然而，我却是不存在的。无论从哪一个角度来观察我的肉体与精神，都根本没有我的存在。这样思维后，就安住在无我的境

界中。

当然，唯有逐渐死亡的人，以及知道自己即将死亡的人，才有可能进行这种思维，突发性的死亡就无可奈何了。

第四力：引发力

临终时要下定决心：在中阴身时，我一定不要忘记菩提心，一定要记得菩提心的修法，一定要修菩提心。如有这样的决心，等到中阴身时，就绝对能做到。这种强烈的发心，就是引发力。

其实，引发力就是一种心力的作用，它在临终时也能奏效。

第五力：串习力

当前面的四力都做完以后，就开始修愿菩提心与行菩提心，修的方法与从前讲过的一样。如能在修菩提心的同时断气，那是最理想的。

临终时的身体姿势也很重要。正确的身姿应该像释迦牟尼佛圆寂时那样：头朝北方，右侧卧，右手枕在头下，并以右手小拇指按住右边鼻孔，以左边鼻孔呼吸，左手放于身体左侧。

密宗经典认为，如果能以这样的姿势去世，是非常殊胜的。不要说是人，就连动物仅仅依靠这种姿势死去，也可保证在以后的一世或二世中不再堕恶趣。当然，由于轮回是漫长无边的，往后的情况，就不能确定了。

在按照上面讲的方式躺下后，就开始观修自他相换中的呼吸法。修完以后，又开始修胜义菩提心。

修胜义菩提心时，要了知轮回、涅槃之一切万法均为意识的幻化，而意识本身则是了无自性的空性光明。

当然，没有证悟空性的人想在此时修这个法，是有些难的；而已经证悟空性的人，这时就要专注于空性的境界中。如果在这个状态下没有断气，就要反复地修，直到断气为止。

其中的前四力，是修世俗菩提心；最后一力，则包含了胜义菩提心的修法。虽说很多修法中都有非常殊胜的中阴窍诀，但没有一个比得上以修菩提心作为中阴窍诀的方法，这种修法可以说是最好的往生方法了。能够这样走的人，即使没有作超度，也必定可以凭自力解决中阴身与后世的所有问题。

以上讲了两个五力的修法，一种是现在活着时要修的，一种是临终时修的。

不过，假如活着时没有好好修，对五力的修法都一知半解，死到临头时多半是仓皇失措，哪里还顾得及修临终的五力呢？所以，趁现在没有什么违缘，还是自由自在的时候，要赶紧尽力去修，一旦做好了准备，等到中阴时，即可轻松上手，这才是万无一失的做法。

以上所讲的，都是非常关键的修法，大家一定要尽量设法去修，因为只有现在，我们才拥有了难得的人身，才有修大乘佛法的机会，并且基本上清楚地知道了完整而具体的大乘修法，如果在这样的情况下还不修，则很难说以后是否还能再有这种机会了。

虽然为了现实生活，每个世间人都需要投入一定的时间，但这根本不足以成为没有时间修行的借口，只要有心去安排，时间是一定会有的。

在每天的二十四小时当中，我们一定要有独自静下来的时间。在这段时间里，就是要修五力。要知道，平常走路时或工作时念念咒等等，都算不上是修行。

由于每个人的修行进度不一，所以刚开始时，我们可能会遇到不同的障碍，但这些都是过程而已，就像工作中也同样会经历磨难一样，相信通过努力，我们一定能达到得心应手的地步。

我们要知道，平时生活中或事业上遇到的打击或损失迟早都会过

去，唯一失而不可复得的，就是修行的机会，一旦错过，很难说何时能再相逢。凡夫在世间法上遭受了损失时，往往会非常在意，会对自己之前的错失良机后悔不迭。比如，一般人如果掉了钱包，就会懊悔好久——唉，我不应该马虎大意，而应小心谨慎；然而，我们对错失修行、解脱、成佛的机会，却表现得漫不经心。这真是完全的颠倒！也正因为如此颠倒，我们才是凡夫。如果现在知道了这些道理还是不修的话，就永无转变的可能了。

比较精进的人看到自己修行的问题时，会力求补进的办法。多数人却连这种想法都没有。长此以往，只会越走越可怕。想想看，我们从小到大可以造多少业？很多人不是从小就信佛，而是中途才转而信佛的，在这之前，既不信三宝，也没有因果的概念，那时的见解与心态基本上都是断见。在断见的基础上所造的恶业，与相信因果的人所造的恶业，是大不相同的。

以吃海鲜为例，相信因果的人吃后，心中会难受后悔；而持断见的人，则只会在意海鲜的美味，心中不仅毫无恐惧或悔意，而且认为这是理所当然的。

这种见解非常可怕。《中观四百论》也说过："宁毁犯尸罗，不损坏正见。"这句话的意思是说，相对而言，破戒的过失还可以弥补，可是，如果破了见解，就有可能落到万劫不复的下场。所谓破见解，就是不信因果轮回等等。换句话说，见解正确无误而破了戒，还可以恢复；要是见解破了，就会全盘崩溃。所以，无论再怎么样，都不可抱持邪见。

很多人都在修行，有些人可以说状况相当不错。但在学佛前的这段时间里，我们所造的恶业，已足够让我们在多世累劫中下地狱了。之前的修行，能够弥补以上的罪业吗？谁都不敢肯定。

大家要认真地思考这些问题的严重性，我们实在没有再继续蹉跎的理由了。

五、修心圆满之标准

诸法摄一要，二证取上首，

恒当依欢喜，能散即圆满。

不同的修法，有不同的衡量标准。在“龙钦心髓”中，人身难得、寿命无常等修法都有各自的标准。在《修心七要》里面，讲了四种修心圆满的标准。

此处所说“标准”的意思是指，如果达到了其中的一两个标准，就说明我们的修行在进步，或者是说修行在我们的心里产生了一些影响、效果或作用，并不是说达到这些标准以后，就不需要再修行了。

如果这里所讲的四种标准一个都没有达到，就说明我们以前的所有修行没有任何进步，虽然在我们的心里播下了解脱或善法的种子，但还没有起到太大的作用。

第一个标准：“诸法摄一要”。意思是说，无论是显宗的法或者密宗的法、小乘的法或者大乘的法，诸法的意义、结果均为一体，那就是断除我执，这是所有修法的唯一目的。

如果学佛已经有一二十年，在这么长的时间当中，也修了外加行、内加行等很多修法，灌了很多顶，见了很多善知识或活佛等等，但实际上我执却并没有任何减少，那就只能说，以前我们的修行基本上没有用。尽管也是一种善法，当积累到一定程度的时候，还是可以让我们不堕恶趣，投生人天善趣，但在实际的修行上面没有什么价值，如

果是这样，那我们真的要好好反省一下了。

学佛不是论时间的长短，而是看修行的结果——断除我执。这是衡量修行人的天平。

如果一个自以为很不错的修行人，或者是其他人认为很不错的修行人，却在我执或爱我执方面非常严重，与普通没有修行的人完全一样，那他就算不上是好的修行人。

我们就是要反躬自问，拿还没有学佛时候的自己与修了那么长时间以后的自己相比较，看看二者的我执及爱我执孰轻孰重。如果不相上下，那就可以说：我这么多年的修行没有什么直接的结果，只是间接地播下了一些解脱的种子而已，这是千真万确的。

从这个角度来说，虽然我们所念的每一句佛号、每一句心咒都有意义，但从断除爱我执及我执的角度去看，就没有太大的意义。

有些人很喜欢修本尊，希望在修了本尊之后，就可以看到自己的本尊，可以跟本尊像人与人一样沟通。于是到处去问“我的本尊是什么”，然后不亦乐乎地修本尊、观想本尊。但有一个重要的问题是，如果生起次第离开了证悟空性，则修了也没有意思。即便生起次第修得非常好，最终的结果，也只是一些世间的成就而已。

什么叫世间的成就呢？比如说，我们现在是一个平常的欲界凡夫众生，很多超凡的能力隐藏在我们的阿赖耶识里面，不会发挥什么作用。假使生起次第修成以后，就可以获得他心通或其他神通、神变，以及色界、无色界等天人的功德，在一些事业法方面会起一些作用，但是却不能获得解脱。

圆满次第的气脉明点修法也是一样。当气脉明点的修法修到比较高的程度——自由自在、任运自如的时候，如果没有证悟空性，那就和外道的气脉明点修法差不多，一样不能获得解脱。所以，一旦离开

了证悟空性的境界，所有的修法都失去了最终的意义。

如果能断除我执，自然能断除烦恼；倘若没有断除我执，那烦恼随时都有可能产生。比如说，如果我们得了病却没有从根本上治愈，即使一两天暂时可以控制，以后也随时有可能再发作。同样，如果我们没有从根本上推翻、断除我执，则即使通过修生起次第、圆满次第或小乘的四禅八定等修法把烦恼控制住了，但还是没有解决根本上的问题，以后烦恼仍然有可能再次产生。

说来说去，最关键的，就是证悟空性，如果证悟空性，就一定能推翻我执。因为证悟空性的境界与我执二者，是对立的、矛盾的。一个是无明，一个是智慧，两个矛盾的东西不可能同时在我们的心相续当中存在。如果存在很强有力的无明，就不会有智慧；如果智慧已经强大无比了，就不会有无明。证悟空性以后，就能断除烦恼；如果没有断除烦恼，就说明没有证悟。

凡是不能证悟的修法，从解脱的角度来说，就没有太大的意义。比如说，即使把寂静修法修到可以七天七夜不吃不睡，也不生起任何一个杂念，平时也有很多神通、神变的程度，也不能解脱。

比如，欲界和色界天人也有很多了不起的神通，甚至包括饿鬼道的很多众生，也有先天性的神通、神变，但他们还是凡夫，还是有烦恼，还是流转于轮回当中不能解脱，所以，神通等等都不起什么作用。如果所有的修法没有变成我执的对治力，我们的修行就失去了实际的价值。这是第一个标准。

第二个标准："二证取上首"。意思是说，在衡量自己的修行方面，别人的赞叹，与自己观察自己的行为或起心动念这两种证据中，要以最上等的后者，也即自心无有惭愧来作为修行的标准。

为什么不能以别人的看法来评价自己的修行呢？因为别人的看法

是靠不住的。书中讲到，没有他心通的凡夫众生，在赞叹一个人很有修行、很有智慧，是菩萨、是活佛等等的时候，如果那个人也自以为自己就是活佛，是好修行人的话，就是大错特错。因为没有他心通的凡夫并不真正了解我们，他们只能看到我们外表的一些行为，至于内在的观念——有没有出离心、菩提心，有没有证悟空性，他们都没办法了解，在不了解的基础上做出来的评论、判断，都是靠不住的。

比如说，有些人一看到某个人有一些比较好的行为，就可能会觉得他是修行人、是菩萨等等，但是，仅有一两个比较好的行为，并不能代表某个人的整个修行状态，更不能证明他是菩萨。是不是活佛、菩萨，不在于外表的行为，而在于内心的修行。我们不能以其他人的评价作为我们的修行标准。

那什么才是修行的标准呢？最关键的，是自己在观察自己的时候问心无愧，没有发现什么很严重的违背大乘或小乘佛法的过失。

当然，仅有这一点，不能说明我们是佛或一地以上的菩萨，但至少能够说明，我们是一个修行人，没有很明显的世间八风的观念。

反过来说，如果其他人毁谤我们，也不一定表示我们没有修行。道理是一样的：他们不了解我们的内心，只能根据外表的一两种不太顺眼的，或者是违背佛法的一些行为来判断。但是，外表根本无法代表内心，只有自己最了解自己的内心。内心有好的念头、不好的念头，自己都清清楚楚，所以，面对别人的毁谤和赞扬，修行人都应该宠辱不惊，更不能将其作为修行的标准。自己分析自己的修行，才是最可靠的。

佛经里面也讲，在一般情况下，有三种不同层次的标准：上等的标准，是在本尊面前不惭愧；中等的标准，是在自己面前不惭愧；下等的标准，是在金刚道友或佛友面前不惭愧。

第三个标准："恒当依欢喜"。无论遇到困难、违缘，还是幸福、顺缘，任何时候都能欢欢喜喜，这也是一个修行的标准。

在修行还没有什么进步的时候，遇到顺缘——工作顺利、身体健康，没有发生什么意外的时候，我们会高兴，会觉得自己修行很不错，上师三宝始终在加持自己。一旦遇到一些不顺利——生病、破产或者其他的意外，很多凡夫都会不高兴：我修了那么长的时间，做了那么多的善事，不应该遇到这样的痛苦和违缘。不但心里不高兴，而且外表上也能很明显地表现出来。凡夫就是这样，高兴不高兴完全依赖于外缘。

这里所讲的欢喜是指什么呢？为什么要高兴呢？此处所说的欢喜，不是无因无缘的欢喜，而是在遇到健康、顺利、发财等等，以及遇到生病、家破人亡等世间人最不愿意接受，最不希望出现的痛苦、困难、魔障的时候，都会同样地高兴，因为我们有能力把遇到的所有境遇转为道用，使其变成修行的顺缘，增长自己的出离心、菩提心、空性见等修行上的功德。既然如此，自己怎么会不高兴呢？这说明以后在修行的过程当中，无论是遇到顺缘或者是违缘，都没有太大的关系，自己有把握同样转为道用，这就是第三个修行进步的标准。

以前我们讲过"如何转病痛为道用"的修法，就是心里不但对病痛没有生起嗔恨心或厌烦心，还要生起欢喜心。因为一方面通过这个病，可以积累资粮、清净罪业等等；另外一方面，还可以依靠病苦，来承担、替代所有众生的痛苦，所以自然而然会生起欢喜心。能够达到这样的境界，就达到了第三个标准。

前面也提到过，从修行的角度、对治烦恼的角度来说，我们目前的环境是一个艰苦、糟糕的环境。末法时代众生的烦恼本来就很粗大，末法时代的修行人更会遇到种种不顺，违缘的比例要比顺缘高出很多

倍，修行修得愈好，善事做得愈伟大，就愈有障碍。

在这样的环境当中，只有修持“违缘转为道用”的修行方法。有了这种修法，则无论是艰困还是幸福，我们都能同样地修行，所有的顺缘、违缘，都能让我们修行，那我们的修行就不会退步，只会进步；如果没有这些修法，所有的修行全部要观待外缘，我们的修行就不会有什么进步。

第四个标准：“能散即圆满”。比如说，骑士在骑术精湛以后，即使内心散乱的时候马匹有什么意外的举动，也不会从马上掉下来。而不会骑马的人在骑马的时候，就要精力高度集中，不然的话，马一跑快了自己就会摔下来。

同样的，在修行还不到位的时候，只有非常认真地修持不净观、慈悲心或者空性，才能控制烦恼。平时只要稍不注意，烦恼随时都会产生，而且还很严重。在大乘佛法里面，最严重的就是自私心，没有一个烦恼比自私心更严重了。

当修行到一定程度的时候，无须特别注意也能控制烦恼。即使内心比较散乱，一旦生起自私心，也能自然而然地对治、断除；或者在内心散乱的时候，也不会产生严重的自私心。

比如说，在没有修菩提心的时候，突然有人打骂我们，或者是把我们的东西偷了等等，那个时候我们不但没有生起嗔恨心，而且立即就能把那个违缘转为道用，这就是修行进步的一个标准。

我们有没有进步，就是要回头依照这四个标准来看。如果有人问：什么时候我算是修完了《修心七要》？那就是要看有没有达到这四个标准。

如果修行一直没有什么进步，方法上面再三权衡也没有发现什么错误，也许就是我们的业障太深重。如果业障太深重，可以先修一修

金刚萨埵修法，或者是继续修菩提心的修法。因为菩提心是最有力的清净罪业的修法，菩提心自身就有清净罪业的能力。

以上讲的四个标准，都是从总体上来讲的。即使达到了四个标准，也只能说明我们的修行有稍许进步，不能说明我们的修行已经完全到位，从此以后再也不需要修行了。如果四个标准一个也没有达到，就只能证明我们以前的修行失去了真正的意义，所以，我们一定要努力修行。

从人身难得直至最后的空性修法等一系列的修法，已经包含了一个人从凡夫到成佛的所有基本修法。如果真正能把这些修法修到位，修行方面已经非常不错，可以到达很高的境界了。但我们有没有修，只有自己扪心自问。如果天天学，却纹丝不动，一点儿也不修的话，释迦牟尼佛也没有办法度我们。

要知道，一次发财的机会失去了，我们一般会后悔，但这些机会还会再有。修行的机会却不是很容易得到的，一旦将来失去了这个机会，以后什么时候再有，就很难说了。世间所有的有为法，凡是有因果的东西都是无常的，都是靠不住的。既然一切都是无常，那我们也不能例外，所以，每个人一定要抓紧时间修。

平时的烧香、拜佛、念佛等等也不能忽略，能做多少就做多少，但最关键的，还是安静下来认认真真修行。每天至少一个小时或两个小时以上，哪怕只有十几分钟，也比不修好。如果没有实际的修行，就不能解决根本性的问题。

对我们每一个人来说，没有什么比修行还重要了。凡夫的价值观都是颠倒的：没有意义的东西当成非常有意义的，极端重视、视如珍宝；真正有意义的东西，却从来不认为有意义。从无始以来到今天的多世累劫当中，我们已经失去了很多这样的机会，现在我们再也不能

失去了。

如果有修行，一定会有修行的进步，有因就会有果，只是早晚的问题。我们不能刚刚修行没几天，就去求修行的结果，这是没有用的。修行要有耐性，要有精进心。

大家都是在家人，在家人在生活方面要花很多时间，但不能把所有的时间和精力都花在生活上。要适当地安排好生活与修行的关系，让二者之间不要发生冲突和矛盾。

六、修心之誓言

恒学三总义

虽然不属于戒律所遮止的范畴，但也从否定的角度来说明一个大乘修行人不能做的、不能违背的是什么，就是修行人的誓言。

“恒学三总义”，是说要恒常学习三个总义。三个总义的意思是说，所有的誓言都可以归纳于三个誓言之中，所以叫做“总义”。

第一个总义，修行人一定要护持自己的戒律。

从别解脱戒方面来说，戒律有出家与在家之分。从菩萨戒和密乘戒的方面来说，出家与在家就没有什么分别了：出家人要守的密乘戒和菩萨戒，在家人也要守；在家人要守的密乘戒和菩萨戒，出家人也要守。

譬如说，一个居士在受了五戒以后，就一定要护持五戒，不能说因为我是修菩提心或修大圆满的人，所以一些细微的戒律都无所谓，可守可不守。我们虽然在学大乘佛法，但大乘佛法是内在精神上的修法，而戒律是用来规范我们行为的准则，特别是别解脱戒更是如此，

二者之间没有任何冲突。

假如行为没有规范，随意杀、盗、淫、妄的话，我们的修行也不会有什么起色。如果有这种情况，一定要忏悔。越是修行人，越应该相信因果；越相信因果，在行为上对细微的戒律越是爱护。

现在内地个别居士中就有这样的问题：有些人在听了一些所谓的大圆满或其他法之后，就自以为已经开悟了，于是觉得自己不需要再护持任何戒律。更为严重的是，有些人认为，护持很多戒律是一种执著，凡是执著都是让我们束缚轮回的因，所以不能守持戒律。这些都是错误的想法。

第二个总义，所有身语的行为，都不能太狂放、太癫狂。

有些人为了给别人一种自己已经没有执著、没有爱我执了的感觉，就故意做出一些有失常态的事情——一般人不敢破坏的神山、森林、龙泉他敢破坏，一般人不敢接触的传染病人他敢接触，一般人不敢去的鬼神出没的地方他敢去，等等。总而言之，就是为了表明自己已经很了不起了，已经没有执著了。

一般来说，性格不是很稳重的人会有这种情况，无论藏地、内地，出家人、在家人都有。在听了一些不执著等等的词句以后，自己虽然没有达到不执著、不受任何外界影响的境界，但为了抬高自己的身价，为了让别人崇拜自己，所以就去做这些事情。

修行人不能有这些张狂行为，不要说修菩提心的，即使是学密的人，一般情况下也不能这样。很多人都认为，学密的人应该是神神秘秘、疯疯癫癫的，但学密也是有过程的，就像显宗经典对发菩提心的诠释一样——虽然应该为众生付出一切，但在没有证悟一地之前，一般人不能布施自己的身体。

也许有人会疑惑不解：我们不是已经发了菩提心吗？既然发了菩

提心，就无论什么都应该布施，就算是自己的身体也应该奉献啊？

理论上说是这样，但修行不是纸上谈兵，而是要讲究过程、次第的。目前我们还没有达到这样的境界，假使登地之前布施身体，或许刚开始还可以强迫自己做到，但中途就很容易后悔，所以凡夫一般不允许这样。

不仅显宗如此，密宗也一样。比如，当密宗修行人修到一定程度的时候，会真正感受到一切都是如幻如梦、平等一味的，没有什么可取可舍的。为了打破无始以来根深蒂固的观念，推翻凡夫是非好坏的分别，密宗修行人会故意接受一些普通人不能接受的东西，会做一些凡夫不能接受的行为，但即便如此，密宗也不允许没有修行的人这么做。只有内心修证达到可以接受这些行为的时候，才会有这些开许。

为什么要这样呢？譬如说，假如我们在做梦的时候，梦见自己身处峭壁悬崖之上，一掉下去就是万丈深渊，如果那个时候我们还不知道自己在做梦，就会非常害怕——小心翼翼、胆战心惊，如果我们按照清醒时的概念和习气行事，从悬崖上跳下去，一定也会在梦里摔得粉身碎骨，但如果知道那是梦，悬崖根本就不存在，我们就可以告诉自己：我为什么要害怕呢？这只是梦啊！一切都是虚假的，即使梦中从悬崖上跳下去，也没有什么大不了啊！并鼓起勇气纵身一跳，这样就可以亲身体验到幻觉的虚伪。这种亲身体验的印象特别深刻，很多修行人为了达到这种效果，故意会在梦里跳下悬崖。

但是，在没有达到这种境界的时候，我们所有的修法、行为还是要谨慎行事，以小乘经典为准，一定要重视因果取舍与戒律，这是很重要的。

第三个总义，是修行不能片面。

片面是什么意思呢？譬如说，如果认为，人伤害自己可以修忍辱，

但非人、鬼神伤害自己就不修忍辱，而要想尽办法诛杀这些鬼神，或者对自己的亲属能修慈悲心，但对仇人却不能修慈悲心等等，就是片面。

不片面是什么呢？大乘佛法强调，所有的生命，无论人、非人、动物、鬼神，都是平等的。对人修忍辱，对鬼神同样要修忍辱；恭敬有名望、有地位的人，也同样要恭敬普通平民百姓。无论尊卑长幼，都要一视同仁。

虽然要求是这样，但刚开始修行的凡夫不可能达到这样的境界，即便如此，我们还是要往这个方向努力。

前面讲的是总义，下面是一些细节。

转欲自稳重

第一，要转换以前的观念。转换观念的意思是说，以前我们每一个人，都是爱自己不爱众生，现在学了大乘佛法以后，就要爱别人不爱自己，自他二者要相换。

第二，所有身体上、语言上的行为都要稳重，不能脱离学佛道友的群体。

譬如说，有些人学了一点儿法以后，行为就显得格外与众不同——度化众生、弘法利生的事情不做，整天就是讲神通、讲鬼神等等，行为古怪，与大家格格不入。藏、汉出家人与在家居士中，这种人都大有人在，这都是违背大乘佛法的做法。

如果没有度化众生的特别需要，大乘佛法不允许有讲神通等故弄玄虚的行为。大乘佛法要求，内心要发菩提心，外表上弘法利生的事业能做多少是多少，除此以外，其他行为都要跟普通道友一样安分守己，如果行为太出格，就会引起其他人对大乘佛法，甚至对整个佛法的误解。虽然这些人的行为不代表大乘佛法，但外面的人本来就不懂

佛法教义，分不清楚这些差别，故而会认为这些人的行为就是佛法，佛法就是迷信等等。

其实，真正的佛法不是封建迷信，而是智慧和大悲的总集，是每个人都向往的东西。作为修行人，外表上应该不露声色，但却理当默默无闻地私下修行。所有的修法，都要在没有人知道的情况下静悄悄地修，净化自己的心，才是真正的修行。

假如修了两天菩提心就自命不凡，到处宣传“我受了菩萨戒”啦，“我是修菩萨道的人”啦，或是说“我是修密宗的人”、“我是修大圆满的人”啦等等，实际上什么都不修，什么境界都没有得到，这都是违背大乘佛法的行为。

历代的高僧大德有一个共同的风格，一般不会说自己很了不起，是什么活佛的转世，或莲花生大师派来的，释迦牟尼佛住世时自己是什么什么等等，都是虚怀若谷、谦卑谨慎的，他们的口头禅就是“我不懂”、“我不会”、“我没有修证”等等。

如今很多人却不是这样，我们经常看到很多自我宣传的材料，某人是什么活佛的十七代、二十五代、五十六代呀，谁是什么法王呀等等。

不过，如今就是有这样的宣传。为什么会这样宣传？因为有人相信啊！如果大家都比较有头脑的话，那这些宣传就不会有市场了。

当然，我们也不能排除某些十七、十八世转世的可能，更没有必要去管其他人的事情，也无须评价别人的好坏，我们的本分，就是端正自己的修证和行为。

在那些说“我不知道”、“我不是活佛”、“我没有什么功德”的人当中，也有两种人。一种真的不是活佛，他说的是老实话而已，其中没有什么谦虚、夸张、欺骗的成分；另外一些人，是实际上修行各

方面都非常了不起但却不愿意公开的。

当然，如果对利益众生有利，有些高僧大德也会说他是什么化身、有什么什么修证等等，其中没有一点儿欺骗众生的意思，但这些都是特殊情况的开许。一般情况下，修行人尽量不要宣传自己的修行，因为即使人家知道你的功德，也不会通通都跟着你学佛的。

佛陀住世的时候，和弟子们天天托钵进城化缘、精进说法。其所在城市，是当时印度六大城市之一。据有些资料记载：这个城市有七十万人口，但其中也只有五十万人才是释迦牟尼佛的信徒，另外有十万人信仰外道，十万人什么都不信。当时的市民是不是不知道释迦牟尼佛的功德呢？非也！当时的印度人没有不知道释迦牟尼佛有多么伟大的，但即便如此，也不是所有人都真正想跟着释迦牟尼佛学习，并愿意成为他那样的人。

既然释迦牟尼佛都不能度化所有的人，那仅有些许境界的修行人，随意公开自己的身份或功德，就更不可能对众生有利了。

不应说缺陷

第三，不能说别人的过失。别人的过失有两种：一个是世俗缺陷。譬如说，外表丑陋、五根不齐等等。作为修行人，我们不能给有缺陷的人起不好听的绰号。第二个是佛法方面的缺点。比如破戒、罪业深重等等，如果没有特别的需要，就不能损害别人的名声，更不能给别人说粗语。

全莫思他过

第四，不能思维其他人的过失。前面要求，不要说其他人的过失；这里更进一步要求，不要去思维、观察他人的过失。如果对方是你的

学生、部下，你有教育他的责任，为了让对方改正，而去观察他的不足并予以批评，肯定是可以的；倘若没有这样的前提，在一般情况下，就不要去思维他人的过失。

当然，依止上师以前需要观察，特别是密宗上师更是一定要观察，不能因为对方说“我是某某活佛”、“某某成就者”、“某某瑜伽士”、“在某某山上闭关二十多年，刚刚出关”等等，就肯定对方很了不起，盲目地去崇拜。先不说对方是不是真的在某个山上闭关了二十多年，就算真的闭关了二十多年，也不能代表一定会有什么成就。如果没有成就，那即使在山上待二十多年，也没有什么了不起，所以，我们要以自己的智慧去观察：对方说的准不准确？有没有其他目的？有没有欺骗的成分？任何事情都不能迷信，这都是佛陀要求观察的。

其实，现在很多欺骗性的行为，实际上就是居士们自己搞起来的。譬如说，一个人虽然有欺骗人的意识，但如果没有居士的帮助、鼓吹、宣传，他也没有办法达到目的。正是因为居士们的宣传与包装——他是多么了不起啊！他是谁谁谁啊！大家就信以为真，然后一个人欺骗十个人，十个人欺骗一百个人，最后被吹捧的人就变成“大成就者”了。

所以，首先内心要保持清净的观点，其次，行为上要保守一些、严格一些。树立起正知正见，在依止上师的问题上，一定要慎之又慎，这样才能找到一个准确、安全的解脱之路。

但除了上师以外，一般的金刚道友，我们就没有义务和责任去观察了，别人的好坏跟我们没有关系，如果心里冒出一个别人有过失的念头，就要提醒自己：“他一定不会有这样的过失，这都是我自己的心不清净。如果我自己的心很纯洁，就不可能看到这个人的罪过，这肯定是我自己的错误，我自己的幻想、幻觉。在释迦牟尼佛、莲花生

大士、宗喀巴大师等成就者的境界中，一切都是佛的坛城，都是清净的啊！”总之，就是要把所有的过失视为自己的不对。

因为我们的内心不清净，如果带着吹毛求疵的态度去观察，会发现对方很多很多的毛病，远远超出了对方的功德，最后我们会因此而对别人生邪见。虽然对方不一定是什么了不起的大成就者，但至少他们是信仰佛教者，说不定还是发了菩提心的人，如果对这些道友产生了不好的印象，其后果是很严重的。

你们看看以前印度最伟大的八十位密宗大成就者的行为，其表面很难让普通凡夫产生正信，但毁谤他们的后果是什么，想必大家都心知肚明吧！

我们的责任，就是发菩提心，尽心尽力地利益众生，至于别人的做法，我们都既不理睬，也不评价，既不批判、反对，也不赞同、接受，因为我们不知道对方真正的内心境界，了解对方的事情不在我们的能力范围之内。佛的要求，就是内心保持清净的观点。

先净重烦恼

第五，首先净除最严重的烦恼。每个人都有贪嗔痴烦恼，但每种烦恼的轻重都不一样。有些人的嗔恨心比较严重，其他的烦恼没有那么明显；有些人贪心很厉害，其他烦恼又不是那么厉害；有些人很愚蠢，贪心和嗔心又不是那么强烈。修法的时候，首先要有针对性地对治，先调伏最严重的烦恼，其他的烦恼则从长计议、慢慢调整。

断一切果求

第六，不能因为希求果报或回报而修法。有些人的修行是有条件的。比如，虽然以同样数目的钱财布施灾民，表面上做了同样的事情，

但布施者的内心却有可能是不一样的：很多不信因果的人是为了追求名声——设法让媒体报道，使全世界的人都知道自己，这实际上不是帮助别人，而是一种交换——投入物质换取名声，相当于一种商业性的买卖；在信佛的人当中，有些人布施的目的是为了自己的健康、发财、长寿，或者下一世不堕恶趣，获得人天的福报，反正就是为了希求一些因果上的善报；小乘修行人虽然没有求这些东西，但他所有的行为，都是为了自己的解脱，终极的目的，还是为了他自己。

上述所有的目的，都类似于世间的投资，在灾民身上投入一些金钱、药品等等，回报虽然不是成倍的食品、钱财、药品，却是成倍的善报的回馈，所以还是有条件的。作为大乘修行人，利益众生的事情一定要在没有条件的前提下完成。不求任何条件，纯粹是为了帮助别人，根本不为自己着想，这才是真正的大乘修行人。

例如，参加放生的目的，就是为了解除众生的痛苦，为了让众生重新获得生命。为了众生的幸福，此外没有任何其他企图和希求，这才是大乘修行人的做法。

舍弃有毒食

第七，不要吃有毒的食品。

打坐、放生、布施等所有的善行，都不能包含自私的成分。

大乘修行人最可怕、最严重的毒，就是自私心。一旦有了自私心或爱我执，就会完全从根本上改变性质，原来的大乘佛法也将变成小乘佛法。

也许有人会想：我现在还是一个凡夫，还没有获得解脱，烦恼也没有断除，我怎能不考虑自己呢？如果一点儿都不考虑自己，那我怎么获得解脱呢？其实这些担忧都是多余的。答案我们早就讲过：释迦

牟尼佛就是最好的例子，他从发心到成佛，其间经历了那么长的时间，但他却从头到尾、自始至终没有丝毫考虑自己的解脱，一直都在为了众生而修行，但他却成佛了；我们从无始以来到今天，一直都在为自己着想，为自己盘算，实际上我们却一无所获。

正如《入菩萨行论》所云："为欲曾千返，堕狱受烧烤，然于自他利，今犹未成办。""何需更繁叙，凡愚求自利，牟尼唯利他，且观此二别。"所以，我们完全没有必要杞人忧天，操这些不该操的心，只要能全身心地投入到利益众生的事业上，自己的解脱自然会不求自得。

莫学重义气

第八，不当世间所谓重义气的好人。这是什么意思呢？是不是意味着佛教徒不需要讲义气、守信用等世间伦理道德呢？并非如此。

世间所谓重义气的英雄好汉，大多都是那种有仇必报、有债必讨的心胸狭隘之人。世间人往往认为，如果有人打骂了自己，就一定要报仇雪恨。如果被人打伤了，也没有讨还血债的念头，大家就会觉得这个人很懦弱、很丢脸。世间人所奉行的，就是"人不犯我，我不犯人；人若犯我，我必犯人"的准则。虽然在世俗人的心目中，在别人给予自己一些利益时，自己也有一定要利益对方的想法——"人敬我一尺，我敬人一丈"，但这种尊敬是有条件的，是建立在对方首先要尊敬自己、对自己有利的前提下的。

作为大乘修行人，则不能这样做。大乘佛教要求，修行人首先要懂得，从无始以来至今，每一位众生都曾做过自己的父母，对自己恩重如山，所以要无条件地报恩——善待每一个众生，并立誓让他们获得无上安乐。

这种报恩，不是世俗人的礼尚往来——因为他给我东西了，所以

我要送给他东西；因为他在我困难的时候帮助过我，现在他困难的时候，我也要帮助他。大乘菩萨是没有条件地付出，众生对自己好，自己当然要对众生好；即使众生伤害了自己，也不但不能以牙还牙、以眼还眼，还要想方设法利益他们、度化他们。知母、念恩、报恩，是培养大乘菩提心的一种特殊方法，其最后的结果，是不偏不倚地对一切众生发慈悲心，并最终度化他们。

这里特别强调的，是不能对别人的伤害耿耿于怀。从菩萨道的角度来说，长期把嗔恨心埋藏在心里，并一直寻机报复，是严重违背大乘佛法的行为，务必要断除、要放弃。

莫发粗恶语

第九，争论的时候，不要说恶毒的语言。比如说，世间的两个人吵架时，只要对方对自己说了一两句不好听的话，自己就要两倍、三倍地还回去。但大乘修行人却要摒弃这种刺伤别人的行为，不能与别人针锋相对，要修忍辱。

勿候险阻处[①]

第十，即使别人伤害了自己，自己当时没有能力马上予以还击，也不能寻找、等待机会，以便实施报复，这条跟第八条的内容相似。

莫刺要害处

第十一，不能刺伤他众的要害，揭露别人的弱点、过失。如果不

① 候险阻处：世人为了报复敌人，常常会守候在险要的关隘处，从而伏击对方，使对方措手不及。此处引申为伺机报复。

是为了教育、提醒，希望对方改正的需要，平时不能说别人的过失或不足。因为说了别人的过失，别人不一定能接受，甚至会生嗔心，从而造业，如果没有忏悔清净，就会坠落，这是对人而言的。另外，在没有必要的情况下，大乘修行人也不能念一些密宗忿怒修法中特有的调伏非人、鬼神的咒语。因为无论念咒者有没有生起次第的能力，念这些咒都会对一些渺小、脆弱的鬼神造成伤害——让他们胆战心惊、惊惶失措，这是有失慈悲心的做法，是不可取的。作为大乘修行人，我们平时要多念观世音菩萨的心咒、文殊菩萨的心咒或阿弥陀佛的心咒等等，以给其他的生命带来祥和、慈爱的气氛。

犏载莫移牛[①]

第十二，不能嫁祸于他人。世间人往往如此，平时自己犯了一些错误——心里产生肮脏龌龊的想法，或者是做了一些大逆不道的行为以后，不愿对自己的行为负责，总是想把不良的后果推到别人身上。比如说，自己明明偷了别人的东西，在被发现以后，也会栽赃说是其他人偷的。

大乘修行人不能这样。做了不正当的行为以后，自己要勇于面对，不能把责任推卸到别人身上。不要说大乘佛法，小乘佛法也是这样要求的。一个凡夫犯错误、犯戒、造作罪业都是很有可能的，但犯了错误以后，万万不能通过种种手段把过失推到别人身上。做了错事就要敢作敢当，要勇于承担后果。如果知道错了，就应该尽力忏悔、弥补、改过迁善。

---

① 犏载莫移牛：将犏牛所承载的货物转移到黄牛身上。此处指推卸责任、转嫁过失等行为。

不好强争霸

第十三，不好强争霸，不能独占与别人共用的财产。比如说，通过不正当手段霸占与别人共有的一辆车，就违背了这一条款。

断除诸颠倒

第十四，无论两人打架，还是为了生意上的利益起争执，或者其他任何一件使双方发生冲突的事情发生时，都要尽力做到像大乘佛法所要求的一样，在没有自私心的前提下接受失败，无条件地付出。

世间有些人的忍让却不是这样。他们认为，今天主动接受失败，说不定会带来以后的胜利。他们的攻略，就是“以守为攻，以退为进”；他们的目的，就是为了最终击败对方，所以他们愿意先当失败者。这符不符合大乘佛法的要求呢？不符合，这就是一种颠倒。

虽然大乘佛法也讲，修行人要主动接受失败，把胜利送给别人，但如果出发点变了——从无私变为自私，实际的结果就会有很大差别，所以不能颠倒。

如果平时根本不修自他相换，一旦生病了，便为了减轻自己的痛苦，为了自己早日康复，而去修自他相换，虽然外表看起来，修的是大乘法门，实际上这种修行并不是大乘的修行。大乘菩萨道真正的自他相换，必须没有任何自私的目的。

同样，如果因为担心往昔所造的罪业，而希望通过修自他相换来减轻或者消除，就不是大乘的修行，因为其中包含着自私的条件与目的，尽管从外表上看有点儿像大乘修法，实际上与真正的菩提心修法有着天地之遥。

神莫沦为魔

第十五，神莫沦为魔。

比如说，如果经常供养一些世间护法——山神、树神等等，他们也会临时性地为供养者提供一些方便和帮助；但是，一旦停止供奉或惹他们不快，他们就会立即报复并伤害这些供养他们的人，这就是神变成魔了。

同样的，如果在修自他相换等菩提心修法的时候，自以为是、不可一世，认为自己才是修菩提心、修自他相换的人，周围的人都没有修菩提心，连什么叫自他相换也根本不懂，自己就是比他们高明，比他们了不起，他们是凡夫，自己是菩萨，是大乘修行人……自然而然地产生了这样的傲慢心，这就是神变成魔了。

大乘佛法历来提倡众生平等、利益众生、为众生服务、为众生付出。修行的本身，是要推翻、断除烦恼。如果修行不但没有断除傲慢心，还让傲慢心增长了，这样的修行就南辕北辙，走错了方向，就像神变成了魔一样。

这就像一个藏族谚语所说的："鬼在东门住，替身送西门。"鬼住在东门，却把布施给鬼的替身品及食物送到西门，增加烦恼的修行与断除烦恼或利益众生都没有任何关系了。

防止神变成魔的关键，是要推翻我执。一旦冒出傲慢心，立即用无我的修法或菩提心的修法来推翻爱我执。

作为大乘修行人，我们要时刻保持这样的心态：自己不如他人，所有人都比自己好，自己是所有人中最差的。自己是最低贱的佣人，别人都是高贵的主人。

以前的修行人都是这样，所以无论遇到什么样的待遇，都不会有

任何的傲慢心。

但世俗人却不是这样。只要自己在世间小有成就，就心高气傲、得意洋洋——有点儿钱就瞧不起穷人，觉得自己是高层人士；有点儿学识就瞧不起没有文化的人，认为自己是知识分子；有点儿权力或者地位，就看不上平民百姓，认为自己才是社会的栋梁、时代的精英。像古印度一样，他们把阶级层次分得清楚分明。

本来，在古印度有四种阶级[①]的划分——种族最低级的人祖祖辈辈受到歧视，甚至一辈子连他自己最信奉的神灵的样子都没有看到过，因为当时的制度不允许他们进入神殿，可见他们的地位多么低下。

除了印度以外，其他地方传统上是没有这种阶级划分的。表面上看，处处都是和谐社会，大家都是平等的。但是，在每个人的心里，却有着泾渭分明的尊卑贵贱之分。

其他方面不说了，仅仅出生地的不同，也会让人分出优越与卑劣来。比如，有些大城市的人，就自认为比规模稍小的城市的人优越，因为自己所在的城市是大城市，本城的人是见过大世面的；同样，城市的人到了乡下，也自然而然会生出自己很了不起的感觉，至于乡下人的善良、单纯等美德，他们根本没有放在眼里。大至国家与国家之间，小到一个单位的同事之间，都有上、中、下的等级、阶层的划分。

其实，据西藏一位学者介绍，古印度四个阶级的划分标准，也没有一个真正确切的标志，只是按照祖传来界定。哪怕是最底层的首陀罗，也可以装成婆罗门——只要说自己是婆罗门，大家就认可他是婆罗门。如果谎称自己是从喜马拉雅山上来的婆罗门，就更会受到尊重。因为身为修行人的婆罗门更是深受各界崇拜。

---

① 四种阶级：婆罗门、刹帝利、吠舍、首陀罗。

作为大乘修行人，无论从世俗的角度来说你有多么成功——有钱人也好、大城市的人也好、天堂里下来的人也好——都一定要保持谦卑的心态。只有这样，才有可能无私地奉献，才能修出真正的菩提心。

我们看看以前的那些真正最了不起的修行人，他们吃什么东西，穿什么衣服，住什么样的地方，他们与人交流、沟通的时候是什么样的？只有永远谦逊的人，才能维持心底的纯洁与善良。

《中观四百论》说得好："有情无慢少，有慢则无悲，从明至明者，故说极难得。"凡夫有一点点成就的时候，就很难戒骄戒躁；只要骄傲自满，就不会有真正的慈悲心，而没有慈悲心就不可能有所成就。所以，绝大多数世间人会往下坠——不是堕地狱，就是堕旁生道或饿鬼道。因为世俗人的眼光非常狭窄，不能保持平等的心态，始终认为自己高人一等，瞧不起众生，更不会为众生着想。这样又怎么可能生起帮助众生、抚慰众生之心呢？

西方的白种人以前也是这样。他们把非洲来的黑人当成奴隶，像牛马一样奴役，使得再年轻、再健壮的黑奴最多也只能活五年，因为他们的身体无法承受那些繁重的苦力。在很多白种人眼里，只能是黑奴恭恭敬敬地为自己服务，自己绝不可能屈尊为黑奴服务。这样的心态是生起慈悲心和菩提心的最大阻碍——因为在他们心中，根本没有对方是自己父母的观念，这样也就阻挡了慈悲心与菩提心的进入，而缺乏了菩提心，也就丧失了所有大乘佛法的基础。

所以，大乘佛法特别强调，不能有傲慢心。无论何时何地，一定要把自己当成最差的人看待。当然，也许这帮人当中也有与自己一样或不如自己的，但是，要想培养菩提心，就要保持这样的心态，这是很重要的。

第十六，不能将自己的快乐建立在众生的痛苦之上。比如说，本来医生的职业是非常神圣的，医护人员也有着非常好听的名字——白衣天使，但是，如果身为医生却没有爱心，就会很可怕。因为谁都知道，假如没有人生病，医生的收入就没有保障，所以，有些没有爱心的医生就有可能希望很多人生病，那样自己就可以赚钱。所以，如果发心不好，医务人员就很可能会把自己的快乐建立在别人的痛苦之上。

我们可以试想一下，如果世界上任何人都没有病痛，那医院就失去了市场，制药厂也只能倒闭，那些医生、护士、药剂师等等的饭碗也就不保了……

真正有菩提心的医生，就应该这样想：如果世界上没有人生病，即使我的医院关闭了，即使我失业了、丢掉饭碗了，我也心甘情愿！

这是大乘佛教徒的最低要求，也是一个好医师的基本素质。藏医里面就非常强调这一点。比如说，整个藏医有四个续部，也即《四部医典》，其中有一品，都是讲医品的，诸如医生的心态、医生的动机等等，归根结底，就是讲医生的爱心。

不仅是藏医，整个西藏文化，包括绘画、雕刻、音乐等所有的大、小五明，都涵盖了一个不变的宗旨，那就是菩提心，在菩提心的基础上做的所有事情，都是令人称道的。

再比如说，一个销售人员某一天以不正当的手段多挣了几百块钱，往往会觉得特别高兴。其实，本来这几百块钱是属于客户的，是不该挣的不义之财，自己多赚几百块钱，就意味着客户失去了几百块钱。这样的幸福，也是建立在别人的痛苦、别人的失败之上的。

更严重的，就是如果有人严重地伤害了自己，自己甚至会想尽一

切办法置对方于死地，认为那样才足以解恨，这就是更可怕的心态了。

每个人都想获得胜利，但世俗人的胜利，多数都是人与人之间斗争之后获得的胜利，所有的胜利都以别人的失败为铺垫，因为对立的双方不可能同时胜利，其中一方必然会失败。

修行人就要学会放弃这样的胜利。当然，在一开始，凡夫很难完全做到，但至少应该从点点滴滴做起。只有断除了爱我执，才能真正做到不把自己的幸福建立在他众的痛苦之上。这些说起来都是很简单的道理，但实际上却非常关键、非常有用。

大乘修行人感到自己幸福的时候，必须要观察这个幸福是否建立在别人的痛苦之上，如果是肯定的，那就必须放弃现有的幸福。

所以，大乘修行人第一个必须要修的，是出离心，第二个是菩提心，第三个是空性。不过也可以说没有第三个修法，因为菩提心里面就包含了胜义菩提心和世俗菩提心，其中胜义菩提心的修法就是空性的修法。

如果听了很多法，却不身体力行，不进行实际的修持，就只是虚长了浮华、骄矜之气，没有任何意义；反之，如果只是一味地盲修瞎炼，却不学习任何道理，只是任随自己的见解行事，就会蒙昧真理、误入歧途。闻思学习的意思，就像走路之前先要认清道路一样，是打开修行慧眼的必经之路。在掌握了这些道理和修法之后，就一定要修，这是很重要的。

如果这一生不修行，来世肯定会走下坡路。因为很多内地佛教徒不是从小就信佛，而是中途转过来的。在没有转过来的几十年中造了很多恶业，前世以及前世的前世所造的恶业就更不用说了，仅仅今生从出生到尚未学佛之间所造的业，也已经足够让我们在地狱等三恶道饱经痛苦、永无出期了。而我们学佛之后所积累的善根，则因为没有

菩提心和出离心的摄持，没有空性的衔接，故显得格外势单力薄。从解脱的角度来说，单纯的念佛、烧香、磕头等等，是很渺小的善根，想依靠这些善根获得梦寐以求的解脱是十分渺茫的。

大家都知道，获得一次这样的修行机会非常难得，但知道归知道，真正能不能珍惜这个机会好好修行，就很难说了。除了极少数人以外，想必多数人的修行情况还是令人担忧的。也许有人会说，我的工作、家务很繁杂，所以整天都是忙忙碌碌的，但即使再忙碌，每天也要保证有一定的时间静下来修行。

比较理想的时间安排，是早、晚各两座，修出离心、菩提心、空性都可以。如果早上修空性，晚上就修菩提心；如果晚上修菩提心，那早上就修空性。这样每天都有修菩提心和空性的时间。以前我们也讲过，佛法可以归纳为智和悲——证悟空性的智慧与慈悲菩提心。如果每天都修了菩提心和空性，也可以说每天都在修所有大乘佛法八万四千法门的精华了，这样就能保证每天都在往解脱方向走，每天的生命都会变得很有意义。

当然，我们才刚刚起步，不可能立即就有很大的收获，但经过天长日久的积淀，就一定会有进步的。

七、修心之学处

修心的学处和修心的誓言有什么差别呢?

修心的誓言，是从否定角度而言的——如果违背誓言，就会影响修行，所以不能不计后果地一意孤行；修心的学处，是讲修行人应当遵守的规则。如果能够达到此要点的要求，我们的菩提心就只会增长而不会退失。

诸瑜伽摄一

第一，“诸瑜伽摄一”。所有行为，包括日常生活当中的吃饭、穿衣等等，都要围绕一个中心，那就是利他心。

《大乘阿毗达摩》讲过，吃饭本身是不善不恶的无记业，但根据吃饭者的发心、动机的不同，吃饭也可以随之而变成善、恶、无记三种业。

譬如：吃饭的时候，假如一门心思想着吃饱以后去帮助别人、放生或者是打坐，那吃饭就成了善法；如果怀着吃饱之后要去杀生、偷盗、欺骗等等的发心，则吃饭就变成了恶业；假使没有什么特殊的想法，只是为了吃饱饭，就是不善不恶的无记业。

我们在吃饭、穿衣等等的时候，虽然不能牵强附会地标榜自己是为了众生而吃饭、穿衣，但可以这样想：我现在吃饭、穿衣是为了生存，而我生存的目的，是为了修持大乘佛法，在修法过程中，无论修的善法大还是小，我都要一心一意地回向给众生；另外，我下定决心从现在起，要为了度化一切众生而发誓成佛，要走成佛之路。在这样的动机下吃饭，也可以变成积累资粮的方法，变成菩萨的高尚行为，故而要养成这样的习惯。

尤其在作比较重大的选择之际，更是要观察自己的动机。如果缺乏了利他心，抱着自私自利之心，则即使做的是善法，也应该放弃。

在利他心的基础上做的任何一件事，都会给众生带来利乐，如果因为种种原因一时没有起到预想的效果，那也没有问题，因为我们的动机是纯良的。当然，在利他心的出发点上做出来的事，也不一定都会成功。

大家回想一下，从小到大这么多年，我们吃了多少饭、穿了多少

衣，但无论吃的是珍馐美味还是残羹剩饭，穿的是绫罗绸缎还是粗布烂衫，从修行、解脱的角度来说，都没有任何意义。那是多么可惜的事啊！明明只需稍一转念，我们就可以将其转化为解脱之因的。所以，从现在起，我们一定要按照大乘佛法的要求去做，珍惜每一个当下，让下半辈子的所有行为都变得有意义。

如果始终保持不离利他心，就是一种良好的习惯，这样菩提心也不容易忘失。

遇违缘修一

第二，“遇违缘修一”。对治自己的邪见、违缘等等，需要修一个发心。

本身违缘和邪见是各种各样的，关于菩提心学处的违缘和邪见，我们修行的时候也可能会遇到。比如说，在没有修行的时候，所有的事情都比较顺利，没有遇到什么困难，一开始修菩提心，就感觉发生了很多不愉快的事情——生病、破财，家庭、工作、学习等等也不顺利，还要受到其他人的欺负，或是被非人伤害等等。发生这些事情的时候，就比较容易产生邪见。有些人会认为：这么多违缘的出现，就是在提醒我不应该修行，本来按理说，在修菩提心、做善事之后，应该更顺利、更如意，但我却出了这些问题，看来菩提心修了不但没有什么好处，反而有负面作用。

产生这些邪见的原因，主要是没有闻思，没有深入了解因果的前后关系。《俱舍论》第四品是专门讲因果的，如果学了其中的因果道理，就不会有这样的想法了。

内地居士中少数人有这种情况，藏地的农牧民因为信佛程度比较高，一般不会有很明显的邪见，但有些人的言语中也会流露出类似的

意思。

我们不能认为，一学佛以后，所有的痛苦、所有的不顺利都解决了。即使从小乘的角度来说，阿罗汉已经达到最高境界了，都会有违缘，都要承受因果报应，其他人就更不用说了。

出现这样的邪见时，该怎么办呢？此处说，应该用一个修法来对治——除了我以外，世上还有很多人也有同样的邪见，这是非常不好的念头，是阻碍修持大乘佛法的严重违缘。但愿能以我的这个邪见来代替所有其他人的邪见，所有众生因此邪见而将承受的恶报也由我来承担，但愿一切众生都离开这样的邪见。另外一个，就是对有此邪见的众生修慈悲心，然后修自他相换的方法。

其实，小乘《俱舍论》里面也讲过，有三种人最容易遇到违缘：

第一种，是加行道[1]四位中的第三位——忍位，因为从此以后不会堕三恶趣，故而所有曾经造过的堕恶趣的罪业都会前来作障。

第二种，是修四禅八定即将超越欲界而获得色界第一禅的时候，所有属于欲界的烦恼都会齐心合力地百般加以阻挠。因为因果是不虚的，如果不还报就离开欲界，欲界的因果就没有机会成熟了，就像一个人离开某地之前，必须要还清债务一样，那个时候，所有没有清净的罪业统统会出来阻碍，一定要让他受到报应。

同样，在超越色界、无色界的时候，都会出现这样的现象。

第三种，在即将证悟阿罗汉果位、超越三界六道的时候，以前没有断除的细微烦恼也会前来作障。

除了以上三种人以外，修行愈精进的人就愈有障碍，因为有些魔鬼、非人不希望众生摆脱魔障而获得解脱。如果这些众生本来就很散

① 加行道：此处是指小乘的加行道。

乱，根本不修行，这样的结果只会在轮回中受苦，根本不可能成就，所以魔鬼、非人等也不会瞎操心，来制造什么违缘；但是，对修行非常精进的人，魔鬼就会无事生非、从中作梗。

另外，修持大乘佛法——发菩提心、修空性的人即使今生遭遇极小的违缘和痛苦，比如头痛、被人欺负等等，也会重罪轻报，从而遣除来世堕地狱等很大的痛苦。所以，修行精进的人违缘比较多，但这些违缘都可以转为道用。

初后行二事

第三，“初后行二事”，每天早上和晚上，要分别做两件事。

早晨起来的时候，就立刻发心：今天我一定要发菩提心，绝不离开菩提心。这也是前面讲的五力当中的引发力。

当然，在白天做任何事情的时候，都要随时观察自己有没有离开菩提心。

下午或者晚上睡觉之前，要观察自己一天当中有没有做过违背菩提心的事情。如果有的话，就要忏悔并发誓以后决不再做；如果没有做过违背菩提心的事情，而且一天当中基本上没有离开菩提心的话，那就要随喜自己的功德，并发心以后一定要继续坚持。

二境皆应忍

第四，“二境皆应忍”，就是要以平和的心态，对待幸福和困难两种对境。

从世俗的角度来说，健康、长寿、发财、有名等等，就是所谓的幸福。

如何将幸福转为道用呢？最关键的，是不能有傲慢心，要知道这

些都是如幻如梦的，就像做了一场美梦一样。如果有利他心，就可以在如幻如梦的世界里，如幻如梦地利益众生。

比如说：如果有钱的话，可以拿来放生、布施；如果有权力、有名声，就利用权力与名声去利益众生，解决其他生命的痛苦。

一旦遇到一些困难、打击、失败等等，也不要伤心绝望乃至精神崩溃，更不能退失菩提心。即使再困难，都要以菩提心为动力和安慰，要勇敢地行持利益众生的事业。

我们的这个世界本来就不像其他净土，除了证悟大乘一地以上的菩萨以外，所有凡夫的人生都既有巅峰也有低谷，既有快乐也有痛苦。如果在顺境和逆境中，都同样能得失两忘、宠辱不惊，我们的修行就永远不会退失。

这些道理说起来很简单，但却很难做到。万事胜意、一帆风顺的时候，大家也许会有修一修菩提心的兴趣，一旦遇到一些外在或内在的困境，就没有任何修法的动力了，这样下去，我们的修行就永远不会有进步。

在动乱年代的艰难困苦中，藏地很多修行人却获得了异乎寻常的进步。很多修行人感慨道：如果没有当时那种艰苦卓绝的环境，我的修行可能不会有今天的进步。由此看来，苦难的确是一笔财富啊！

当然，在任何境遇前都能做到如如不动的人，必须要有很好的闻思修基础，否则，像我们这样的凡夫，就会时而趾高气扬，时而垂头丧气，一辈子都在患得患失的心态中过活，这样修行又怎么会有进步呢？

舍命护二事

第五，“舍命护二事”，要拼命地护持两件事。

哪两件事呢？就是一般的誓言和修心法门特有的誓言。一般的誓

言，就是小乘别解脱戒、大乘菩萨戒以及密宗三昧耶戒等等；修法特有的誓言，就是第六个要点里讲的誓言。即使遇到命难，也要遵守、护持这些戒律。

前面也讲过，大乘修行人绝不能以修大乘法门为借口而忽视这些细节。

在因果取舍上，无论是大乘修行人，还是密宗修行人，都一定要如理如法。如果没有遵守这些戒律，来世的幸福与解脱都会化为泡影。

当学三种难

第六，“当学三种难”，要学三个难点。

三个难点是什么呢？第一，自己已经有烦恼或正在生起烦恼的时候，我们不容易发现。相对而言，嗔恨心等比较粗大的烦恼还比较容易观察到，但贪心、傲慢心、自私心等等就隐藏得比较深了。第二，烦恼产生以后，很难驾驭与控制。从无始以来，这些烦恼在我们心里已经根深蒂固了，想彻底断除，也绝非一朝一夕之功。第三，即使烦恼暂时控制下来了，但却不容易完全剪断、彻底停止。

比如说，当我们心里有了嗔恨心之后，即使能马上发现并知晓它的过失，然后通过修法把它控制下来，并下定决心，以后再也不生气，但是，因为我们还没有从根本上断除嗔恨心，以后机缘成熟的时候，它随时随地都有可能发生，所以，断除烦恼不是很容易的事情。

对治第一个难点，就要随时严密监视自己的内心，观察自己在想什么。对治第二个难点，就只有修法。如果有贪心，则修不净观、白骨观等修法；如果有嗔恨心，就要修慈悲心等等。当然，如果能修空性，那是最好的。对治第三个难点，就是要长期修法，经过长年累月的努力，最后烦恼还是可以断除的。当我们是凡夫的时候，烦恼的力

量就显得很强大，在无我智慧增强之后，烦恼也就不堪一击了。最后的胜利，终将属于无我智慧。

取三主要因

第七，“取三主要因”，要寻找三个主要的因素或条件。

三个主要条件是什么呢？首先，必须找到一个标准的大乘善知识。如果没有善知识，我们只会懂得一些生存的知识，要超越轮回、了脱生死，世间的学校没有这样的教育，一般的父母也不会有这方面的言传身教，我们自己更不会主动去追寻探究，所以，首先必须要找一个善知识。

善知识的标准，以前也讲过很多次。智悲光尊者的《功德藏》、无垢光尊者的《大圆满心性休息》等宝典里面，都讲了很多大乘善知识的标准，并且引用在《普贤上师言教》当中了。但是，经书里面也讲过，要达到所有的标准是很难的。特别是在末法时代，具备所有条件的上师就更是凤毛麟角、万里挑一。所以，尽管从严格的要求来说，善知识应该具备所有的条件，但是，因为如今是末法时代，要具备所有的条件几乎不可能，我们也只能退而求其次。但作为善知识，最低限度也必须满足以下两个标准：第一，从慈悲方面而言，必须要有不造作的菩提心；第二，从智慧方面来讲，要能给我们指出一条准确无误的解脱道。

善知识的取舍、观察特别重要，这也是目前内地普遍存在的严重问题，但因为以前已经讲过多次，所以此处不再重复。

第二个条件，要有一颗虔诚的心。

就像种庄稼一样，在肥沃、松软的田地里播种，庄稼才能茁壮成长。假使在柏油路、水泥路上播种，会不会长出庄稼呢？不可能。同

样是种子，同样具备长出庄稼的能力，但播撒的地方找错了，还是不能长出庄稼。

同样，即便是遇到了像释迦牟尼佛、莲花生大师那样的善知识，但心里根本没有修行、解脱等等的概念，天天想的都是吃喝玩乐、功名利禄，那也没有用。

据经书记载，连释迦牟尼佛身边也有惨堕地狱、旁生道的弟子。其原因，并不是释迦牟尼佛只选了一些根机上乘的人作为传法对象，其他根机不好的就撇至一旁而没有传法。释迦牟尼佛对身边的弟子传了同样的法，但因为这些人的心还没有达到法器的要求，再好的善知识也不起作用。

如果没有修行的观念，该怎么办呢？通过修行来改变。所有的有为法都可以改变，以前不是修行人，以后可以变成修行人。

第三个，就是修行所需要的生活条件。

这里所指的生活条件，是不堕两边的中庸之道。在释迦牟尼佛的教法中，处处都强调中观。中观不仅适用于空性的见解，甚至行为也要持中间的观点。

比如说，没有吃、没有喝，连最起码的生活条件都不具备，我们能不能在这样的环境下修行呢？虽然米拉日巴尊者等不可思议的成就者们觉得无所谓，但像我们这样的普通人是没有办法的。

比如说，即使有一位像佛陀一样伟大的善知识在山上，但周围没有任何生存条件，那我们最多也只能在那个地方待两三天，两三天以后就不得不回来，所以还是要有一些基本的生存条件。

反之，如果生活条件太优越、太奢侈，也会影响修行。

另外，佛经里说，对早期修行人来说，财产太多就是修大乘佛法的一个违缘。

当然，如果对这些财产没有任何执著，并能把财产用来利益众生的话，则没有问题，但一般修行不到位的凡夫不太可能没有执著，所以，钱财对修行来说还是有一定的影响；如果还有执著的话，那就是钱财愈多，牵挂愈多，这就更是修行的阻碍了。

另外，说话太多，也是修行的一个违缘。首先，话说得太多，就没有修行的时间；其次，话说得太多，则说每一句话的时候，都需要思维，思维好以后，才能说出话来，这样会使心里的念头层出不穷，心就不容易静下来。

然后，与人之间来往太多，人际关系过于复杂，也是修大乘佛法的一个违缘。

言归正传，如果基本的生活条件都具备，也没有什么要牵挂的处理不完的事务，那就要自我随喜，因为这些条件都是自己以前的善业功德所感的。同时也要发愿：但愿一切众生也能具备这三个条件。如果自己不具备这三个条件，就要勇敢地发心：但愿以我不具备这些条件的痛苦或困难，能代替一切众生的此等困难，使一切众生都能具备这三个顺缘。然后一心一意地对不具备这三个条件的众生修慈悲心。

修三无失坏

第八，“修三无失坏”，经常都要修学三个不退失。

三个不退失是什么呢？第一，大乘佛法关于出离心、菩提心、空性方面大大小小的所有功德，都来自于善知识。如果我们没有善知识，会连出离心、菩提心、空性的定义都不懂，就更谈不上修持了，所以，我们不能退失对善知识的信心，一旦退失了信心，功德的来源也就间断了。第二，菩提心修法是大乘佛法的精华，抛开菩提心，大乘佛法就空空如也了，所以，我们不能退失修菩提心的兴趣与精进心。第三，

不能失去护持大、小乘戒律的决心。无论是在家人、出家人的别解脱戒，还是大乘的菩萨戒，以及密宗的密乘戒，都应严格护持。

成就三无离

第九，“成就三无离”，随时随刻要做到三个不离开。

什么是三个不离开呢？就是身、口、意三者都不离开善法——身体做布施、磕头等善行；口中讲经说法、念经持咒或言说爱语；内心修持菩提心等等来利益众生。这样身、口、意三门都不离开大乘佛法。

于境修无偏，遍且深修习

第十，“于境修无偏，遍且深修习”，平时修慈悲心、菩提心的时候，修的对境不可片面、偏袒，也不能表面肤浅、敷衍了事。

譬如说:只对人类修慈悲心而对动物不修，或者虽然对动物也修慈悲心，但是对非人、鬼神等等不修慈悲心；或者是对众生不起嗔恨心，但对房子、车子等没有灵魂、没有意识的无生物，却有着嗔恨心。这都叫做片面的修行。

另外，每次修行、思维的时候，都要一心一意、全神贯注，全面而深入地修习。如果打坐的时候蜻蜓点水般地草率敷衍，或者虽然身体在做打坐的姿势，但是心里早就胡思乱想、心猿意马了，那就不会有什么效果。无偏、全面、深入三者是很重要的。

于厉境恒修

第十一，“于厉境恒修”，对特殊的严厉对境，要特别地坚持修习。

特殊的对境是什么呢？那些曾经害过我们，或者现在与将来对我们有害，或者与我们之间有一些扯不清的是非瓜葛的人、动物与非人

等等，就是此处所指的特殊对境。

比如：有些众生我们不但没有伤害过他们，而且还曾经帮助过他们，但他们不但不报恩，反而伤害我们；还有一种人，虽然我们和他们之间没有任何冲突和仇恨，但因为前世的因缘，所以一见面心里就不舒服，甚至相互起嗔恨心；另外，善知识、上师和父母等福田和恩田也属于特殊的对境。

一般而言，对父母、姊妹等亲朋好友，以及无利无害、非亲非故的众生发慈悲心，难度不是很大，但是，对仇人等特殊对境要修慈悲心，就有一些难度。所以，我们要经常锻炼自己，特别要针对那些不容易慈悲对待的对境修慈悲心。

不依赖他缘

第十二，“不依赖他缘”，修行不能依赖于其他外缘。

譬如说，一旦生活、身体、精神方面出现困难，比如，贫困，身体的病痛，心灵的伤害，精神的打击，人与非人的欺负、侵害出现的时候，如果就因此而不再修行，什么都依赖外缘，这样修行就很难有进步。

当然，如果前面讲的三个修行条件——善知识、希求解脱的念头、最基本的生存条件都不具备，那的确没有办法修行。虽然通过有些修法，可以很长时间不吃任何东西也照样可以生存，但对习惯于养尊处优的普通人来说，一下子去选择落差太大的生活方式是不现实的。但是，在一般的困难面前，我们就不要轻易低头。

作为凡夫，一定是业债累累、恶缘重重的，想永远都具备所有的外缘，一生都顺顺利利、风平浪静，那是很难的。本身我们的修行时间就不是很多，每天二十四小时中的大多数时间也用在白日的生计与

夜晚的睡眠上了，如果剩下的一点点时间也要观待外缘，那修行的时间就更短了，这样怎么会有什么修行的成就呢？

所以，在修行条件具备的情况下，就充分利用条件进行修行；如果条件不具备，就用烦恼转为道用等方法来修行。无论幸福还是痛苦，都同样能修行，这样修行才会有进步。

困难转为道用的方法，以前已经讲过。大家也可以看看宁玛巴很多上师的传记——他们中几乎没有一个人，是在物质生活相当丰富、过着皇宫一般的生活中获得成就的。包括无垢光尊者在内的很多修行人，也是在艰难困苦的环境下修出来的。因为他们能克服各种困难，所以他们的修行没有间断、没有退失，外在的因缘再恶劣，都没有阻碍他们的修行，所以才会取得可喜的进步。

作为凡夫，想一下子就能将巨大的困难转为道用毕竟很难，但是，若能在没有遇到太大困难的时候随时锻炼自己，总有一天面对巨大的痛苦与毁灭性的灾难时，也不会有什么无法战胜的了。

今当修主要

第十三，“今当修主要”，如今应当修持主要的修法。

什么是主要的呢？在现实生活的利益和修行佛法当中，以修法为主；法有教证二法，其中当以证法为主；在一切证法当中，以修菩提心为主；修菩提心的方法，有依靠教证、理证和依靠上师窍诀的修法，其中当以依靠上师窍诀潜心修持为主；在其他行为的修行和闭关修行当中，以闭关修行为主；在回避外境和对治烦恼当中，以对治烦恼为主。这些就是如今应当修的主要修法。

从无始以来到今天，我们一直都在轮回当中生生死死，得过无数的人身以及其他众生的身体，既当过国王，也做过梵天、帝释等等，

曾经拥有过数之不尽的财产、无可匹敌的权力，并沉醉于名利的迷网当中而不能自拔。但是，无论是获得人身也好，其他众生的身体也好，都没有做过什么有意义的事情，所以一直流转到现在。

哪怕在这一生当中，很多人也是执著于功名利禄、荣华富贵，但是，当这一切像过眼烟云一般流走了以后，我们会发现，曾经的一切仿佛一场美梦，当美梦醒过来以后，一切的一切都已经变得虚无缥缈而没有任何意义了。所以，在获得眼下的人身之际，我们一定要尽力放弃名利等世间法，专心致志地修行。

当然，毕竟我们是世间人，都需要生存、养家糊口，不做任何世间法有点儿不可能，但是，倘若过多地参与世间法，全身心地投入到世间法当中，就不是明智之举了。

修什么法呢？法有两种，一种是教法，一种是证法。在文字上下工夫，听经闻法、讲经说法，就是受持教法；修持戒、定、慧三学，就是受持证法。

其中证法是最重要的。首先要修行，但这并不是说不需要闻思，没有闻思的基础，是不可能修行的，特别是像现在这种人心涣散、思维繁复，背景复杂多变、层次高低不同的文化绞杂在一起的年代，如果没有正知正见，不要说修行，可能连诚信因果、信仰三宝等基本概念都生不起来，所以一定要闻思。假设什么都不懂，则即使在一两个月或者一两年当中比较虔诚地念佛、做善事，但时间长了没有看到效果，就开始怀疑自己的信仰——我这样相信佛教有没有错啊？一旦怀疑出现，就没有办法解决了，所以闻思也很重要。

但是，如果一辈子都闻思不修行，那就不值得了。闻思的目的，就是要修行。就像世间老师读书的目的就是为了教书，先学好技术和理论，然后给别人讲解一样。如果没有修行，利益众生等等的力量就

很微弱，所以首先要适当地闻思，然后就把重点放在修行上。

修什么法呢？书中说，修菩提心比修其他任何法都重要，所以要修菩提心。

也许有人会问：难道空性修法不重要吗？空性的修法，实际上就是胜义菩提心的修法，菩提心修法已经涵盖了整个大乘修法的精要。

菩提心修法有两种：一种是通过闻思经论，并按照教证进行修持；另外一种既可以沿用教证，也可以不沿用教证，而是依靠上师的窍诀来修法。其中，依靠善知识的窍诀修法是最重要的。

善知识的窍诀修法是什么呢？比如，以前我们讲的噶当派修菩提心的七个因果，或者是宁玛巴的先修慈、悲、喜、舍四无量心，每一个无量心都要用知母、念恩、报恩的修法，其中的念恩是从五个角度来思维等等，就属于善知识的窍诀修法。

虽然平时工作、走路的时候，也可以通过思维这些道理来进行观修，但最关键的还是要静下来以闭关的形式修持。当然，此处所说的"闭关的形式"，并不一定是指一两个月两三年不出关专门静修，对很多人来说，这是难乎其难的。但是，每天早晚各安排两到四个小时，像闭关一样——不与外人接触、不说话、不做任何事情，全身心专注于修行，这样实际上就是闭关了。

所有真正想修行的人，都要把外加行和内加行至少修一遍，然后每天早晨和晚上都修世俗菩提心和空性。如果会修大圆满，修空性的时候就修大圆满；不会修大圆满，就修中观的空性修法。

在断除烦恼的过程中，如果环境不理想，时常碰到伤害自己的人，是选择换一个地方来逃避，还是坚持住在恶劣环境里，用慈心和悲心等方法对治呢？

如果修行真正能够到位，当然是后一种方法最重要，但每种修行

都有次第和过程，当我们还是凡夫，修行还不到位的时候，有些事情还是要回避。比如，选择到闻思修气氛十分浓厚的佛教丛林，高僧大德曾经修持过的神山圣地，或人烟稀少的荒僻之地居住。当然，在森林、高山中修行，并不是消极遁世，而是为了尽快掌握断除烦恼的能力。《中观四百论》讲过，人的烦恼有两种：一种是所有众生都具备的先天性烦恼；另外一种是外境所引起的烦恼。如果换一个环境，第二种烦恼自然可以消失，所以诸佛菩萨、善知识都竭力赞叹静处的功德。

但是，即使待在清静的地方，如果不修行，先天性烦恼还是没有办法逃避，因为那些烦恼已经在我们心里根深蒂固了，唯一的对治方法，就是修行。

总而言之，第一，要在安静的地方静下来修菩提心；第二，有些烦恼可以回避，有些烦恼是无法回避的，所以要么修慈悲心，要么就修空性来对治。

不颠倒是非

第十四，“不颠倒是非”，要断除、放弃六种颠倒。

（1）忍辱的颠倒。譬如说：打坐、念经、持咒时间长了，就会感觉疲劳、困乏，就不想继续修了，或者天气很热的时候去放生，因为要走很远的路，放生的鱼又很多，就怕苦怕累，不想去了；但为了做世间法，却再累、再辛苦、再有困难都不怕，都能够承受，这就是忍辱的颠倒。

（2）意乐的颠倒。也即理想的颠倒。西方哲学家认为，生存的目标、人生的理想，就是追求幸福。

虽然佛教也可以用“追求幸福”这个词来代替大乘佛教徒的人生理想，但其中所蕴含的实际含义的深广程度却与前者有着天大的差别。

作为真正标准的大乘修行人，我们应该树立的理想，是追求众生的幸福而不是个人的幸福，是永久的幸福而不是暂时的幸福，是要让所有众生都获得解脱。

当然，要让所有众生获得解脱，首先我们要自己先成就，那样才有度生的能力。如果我们自己都没有成就，都是烦恼深重的凡夫，又怎么能帮助别人成就呢?

但一般的世间人却不是以此为目标，而是目光短浅地想尽一切办法让自己这一生的日子过得好一点儿，这就是理想的颠倒。

（3）品味的颠倒。也即享受的颠倒。如果不愿意通过闻思修持来享受大乘佛法的智慧和慈悲等精华，反而对吃喝玩乐等等乐此不疲，就是享受的颠倒。

（4）悲悯的颠倒。本来，无论再有钱、有权、有威望，那些根本不修行、不相信因果的世间人都应该是很可怜的。因为在享受金钱、名利、地位等等的过程中，经常会做一些伤害众生的事情——吃活海鲜、穿皮毛等等，从而造作很多恶业，在不久的来世，他们也必将加倍偿还这些血债。但一般人却不会觉得他们可怜，反而对他们锦衣玉食的生活充满了向往之情。

反之，那些长年居住深山、克服重重困难、不受欲望左右、生活朴素简单的修行人，不少人却认为他们很可怜——没有像样的住处，没有可口的饮食，没有舒适的生活，缺乏基本的物资——这就是颠倒的悲悯。

以前米拉日巴在山里闭关的时候，贡塘七姐妹也觉得他非常可怜——住在山洞里，没有吃穿，饥寒交迫。米拉日巴却不但不认为自己可怜，反而对贡塘七姐妹的前途充满了担忧，认为她们很可怜。

事实如此。不修行的人因为前景深幽黯淡，所以才是很可怜的；

而真正的修行人因为对未来深有把握，所以信心满怀、踌躇满志。如果不同情前者反而可怜后者，这怎能说不是一种颠倒的悲悯呢？

（5）营求的颠倒。不让依靠自己的人去修行，反而让他们去操持世间法，就是营求的颠倒，也即管理的颠倒或培养的颠倒。

譬如说，世间的国王或官员不给手下人安排修行的时间，而是让他们去打仗或做一些世间的事务，虽然从世间的角度来说，这是正常的，但也属于营求的颠倒。

有些伪装的善知识也是这样，不让自己的弟子去闻思修行，反而让他们去做世俗的事，这就非常不正常了。

（6）随喜的颠倒。在看到或听到别人在世间、出世间方面的善行——修菩提心、出离心、空性，或者做一些世间的善事时，心里产生了喜不自禁的感觉，就是正常的随喜。

但是，如果在其他人修行的时候，心里反而有种不是滋味的感觉，当别人遇到困难、挫折或者生病、死亡的时候却喜出望外、幸灾乐祸，就是颠倒的随喜。

不时作时修

第十五，“不时作时修”，不能今天修行，明天不修；今天去行善，明天不行善。

有些人由于对佛法的信心程度不够，所以在做善事方面也是时冷时热、起伏不定。情绪好的时候，就去念念经、磕磕头，只要有一点点不舒服，就随便找个借口推脱，这就是还没有足够的信念——一定要把修行作为头等大事，其他的事情可做可不做。这样一曝十寒的修行，进步就会很慢。

这就像烧水，如果把煤气打开一分钟又关了，再过五分钟以后又

打开，一分钟后又关了，这样一天也烧不开一壶水。同样，做任何一件事情，都一定要持续恒定、从不间断地做，而不能凡事只有三分钟热度。虽然世间人会有很多杂事，但除了非常特殊的情况以外，一定不要随意放弃修行。

当坚定而修

第十六，“当坚定而修”，要不顾一切地去修行。

无论再忙、再艰苦、再有压力，都一定要坚持不懈。

以二观察解

第十七，“以二观察解”，要以粗细两种方法观察烦恼是否断除。

在修行，特别是禅定修法修得比较好的时候，很多粗大的烦恼就很容易控制，一般不会有明显的贪心、嗔心等烦恼。即便如此，我们也要观察自己是不是真正没有烦恼了。

怎么样观察呢？就是观察在接近以往容易生起烦恼的对境时，自己有没有烦恼，这样就能很清楚地知道自己的弱点——原来自己不是已经消除烦恼了，只是产生烦恼的外缘暂时没有出现，所以就让烦恼潜藏在心底深处了，实际上还没有断除，所以自己还需要继续努力修行。

不好大喜功

第十八，“不好大喜功”。

这个学处有两方面的要求：其一，不要夸功；其二，不要叫苦。

即使做了一点儿利益众生的事情，或者自己的修行比较好，也不能认为自己很了不起、很有功德、很有修行、很慈悲，到处炫耀宣传，

说自己为了众生怎么样付出、怎么样辛苦、怎么样吃苦等等。

释迦牟尼佛虽然要求，真正的大乘修行人要发菩提心。但发菩提心也全都是建立在自愿基础上的，没有任何条件和逼迫的成分，更不能有丝毫的傲慢心。既然发了菩提心，利益众生就是我们的工作或义务，是我们自己义不容辞的责任。为了众生的一切所作所为，都是理所当然的事情，没有什么值得夸耀的。

我们不能认为，所谓的菩萨，就是坐在高高的法座上，依靠佛法的力量去统治众生，让众生为自己服务，接受众生奉献的统治者，像国王一样。

释迦牟尼佛要求，所有的菩萨，都必须在无条件的基础上为众生奉献、付出。真正的大乘修行人，就是要有甘当众生奴仆的心态。如果有了这样的心态，则平时为众生做事情的时候，不会有什么傲慢、炫耀的心念，也不会叫苦，否则就违背了大乘佛法的要求。

比如说放生。表面上看起来，参加放生似乎是为了众生，帮助众生解决痛苦，实际上很多人的发心往往是为了自己——自己的健康长寿、消灾免难、遣除寿障等等，放生只不过是一种方法和手段，其真正的受益者是自己，不是被解救的众生。

这样的做法都不是大乘佛法，最多属于小乘佛法，或者属于世间法。大乘佛法不允许有这样的法门。大乘修行人首先要学会逐步放弃自私心，如果自私心没有放弃，就根本无法修学大乘佛法。

目前，在居士和出家人当中，个别人就有这样的问题——认为自己很了不起，是某某的化身、活佛等等。有些居士到藏地一些偏僻地方的小寺院，供养几万块钱，然后要求他们的僧团迎接，并请他坐在法座上，让所有僧众向他献哈达。他自己拍下很多照片、录像，回到内地，便四处张扬、八方吹嘘，说自己被认定为某某活佛，是某某法

王、大成就者的法脉持有者，已经在某某寺院坐床，继而明目张胆地开始灌顶、传法等等，通过种种方法欺骗信众。

虽然我们也不能排除，在自我夸耀的人当中也会有个别成就者，不能说都是虚假的，但多数通过各种手段自卖自夸的人，口头上说是利益众生，实际上却是为了自己。这样心里永远都生不起慈心和悲心。倘若没有慈心和悲心，就丧失了大乘佛法的基础，其他的修行根本就谈不上了。这种情况如今比比皆是，这是与大乘菩提心修法完全违背的。

大乘佛法认为，所谓的功劳，就是诚心实意地为众生奉献付出。

无论是出家人还是在家人，凡是发了大乘菩提心，就不能从高处往下看众生，而是要身处卑位，真正无私地为众生服务，这样才算是大乘修行人。

发心和行动有所不同，虽然我们已经下决心，从现在起要一心一意为众生付出，但在实际行动的时候，还是有一个过程，不可能一瞬间就圆满了大乘的六度四摄。但这也不代表我们没有发菩提心，只是修行不到位而已。修行愈好，行为也会愈完美。如果修行不好，行为就不可能完全跟得上，但是，从发菩提心的第二刹那开始，就要往这方面努力，这样一定会愈来愈好。

我们第一步能做的，就是在比较安静的地方调整自己的内心，当调整好心态，使我们稍微有一点儿力量去利益众生的时候，就要勇敢地面对一切，为众生付出。什么时候我们能做到这一点，就算进入大乘佛法的门槛了。

不暴躁易怒

第十九，“不暴躁易怒”。

当有些人伤害了我们，或在某些问题上对不起我们时，脾气不能

过于暴躁，也不能太敏感——稍不如意便大发雷霆、怒气冲天。

比如说，如果有一个人在众目睽睽之下当面骂我们，也应该像《佛子行》所要求的一样：“何人大庭广众中，揭露吾过出恶语，于彼亦作上师想，恭敬顶礼佛子行。”再比如，如果有人在背后说了一些对我们不利的话，或者是做了一些对我们不利的事情，也要有包容、忍辱的涵养。

佛书中讲了一个比喻，当皮肤受伤以后，皮肤下面就会长出一层很细的新肌，稍一接触就疼痛异常。心量狭窄之人的心也像新肌一样娇弱，一听到于己不利的事情或话语，立即会有很明显的反应——恼羞成怒、暴跳如雷。

另外，书中还以某些护法作为比喻：有些世间的护法是很难伺候的。比如西藏有一座世间神山，其山神的脾气异常乖戾，假如一直恭敬供养，那就相安无事，甚至还会给你带来一些区区小利；但只要对他有一点点不恭敬，他就毫不客气地实施报复，之后各种各样的违缘都会降临到头上。

修行不好的人就像这个山神，只要听到一点点不顺心的话，当下就会怒不可遏，立即寻机报复。这都是缺乏修行的表现，学佛的人，特别是修学大乘佛法的人万万不能这样。

很多人皈依了很长时间，修行也为期不短了，但我们的烦恼有没有减少？自私心有没有得到控制？“爱我执”有没有断除呢？如果答案都是否定的，那我们的修行就没有什么实际的作用。对此，大家一定要深刻反省、反复掂量啊！

不喜怒无常

第二十，“不喜怒无常”。

不能气量狭窄、喜怒无常——遇到一星半点儿的喜事，就高兴得手舞足蹈；发生鸡毛蒜皮的问题，又暴跳如雷。脾气时好时坏、捉摸不定，就像高原春天变幻无常的气候，一会儿阳光明媚，一会儿风雪交加；也像是很难保持平衡的天平，左右两边的重量稍有不均，就马上会往一边倾斜。

这种喜怒无常的性格，会让身边的人很辛苦、很劳累，最后不得不选择慢慢疏远。

修行人如果也像天平一样——心情好的时候，就愿意为众生付出，愿意为众生发誓成佛；情绪不好的时候，又立即反悔说："学佛、利益众生和我没有关系，我就是要捍卫自己的利益！"随意舍弃慈悲心、菩提心，那就是人格出了问题。

俗话说：江山易改，禀性难移。人格的纠正可不是那么容易的。

以前噶当派的那些上师们，在弟子来请求依止的时候，首先会问：你的人格怎么样？如果对方回答说：我的人格不怎么样，但我的智慧却高人一筹。他们就会说：虽然你智慧超群，但如果人格低劣，则基础已经不行了。看来你只有另请高明，我是不能利益你了。

如果来人回答说：我的人格比较好，但智慧浅薄，什么都不懂。上师们就会说：只要人格好就没有问题。智慧是可以激发的，不是所有人刚开始就有智慧，人格好才是最关键的。之后就会摄受前来依止的人。

当然，任何事物也不是一成不变的，人格也不是完全不能改变，随着天长日久的修习，再坏的人也有变好的一天。如果有喜怒无常的坏习气，就一定要千方百计设法改正。作为佛教徒，首先就是要本分，在此基础上，还要实实在在地修行，这才是一个修行人的风格。

莫追求声誉

第二十一，“莫追求声誉”。

如果做了一点利益众生的善法，就希望其他人赞叹、夸耀自己，让自己美名远扬，这就违背了大乘佛法的宗旨。

大乘佛法始终强调，所有的付出都不能求任何回报，如果求回报，就掺杂了自私心的成分。比如说，如果在布施的时候，心里想的是：我今天给他一百元，说不定他以后就能给我多少多少……这种有条件的布施，就不是真正的布施，而属于显宗所讲的三十六种不清净布施之一。同样，做其他任何善事，只要有追求回报的念头，就不属于大乘佛法。

其实，在这个学处，也即最后一个学处当中，已经涵盖了所有大乘佛法。简言之，就是在付出的时候，不能有任何自私心理，不能讲任何条件。

综上所述，归结一个人终生的修法，就是胜义菩提心和世俗菩提心。我们不能认为，菩提心只是五加行之一，在五加行修完之后，就不需要修菩提心了。

没有修过外四加行与内五加行的道友，一定要完成最起码的数量。不能因为数量不重要，质量是关键，就不修那么多数量了，基本的数量也要完成。

在外加行圆满以后，一定会生起出离心。如果出离心没有生起，就说明我们的外加行修得不够认真或者是修法不对。那就要回头去检查，然后重新修外加行，直到生起比较好的出离心为止。外加行修完以后，就修内加行。

在内外加行都修完之后，紧接着修两种法：一个是世俗菩提心；

另一个是胜义菩提心。其中修胜义菩提心就是修空性。以前听过大圆满修法的，就继续修大圆满修法；没有听过大圆满修法的，就修其他的空性修法。以前噶当派的上师们一生只修菩提心，除此之外，不修任何其他法门。实际上也是如此，除了菩提心以外，也没有什么法可修，所有的法都包含在菩提心修法当中。我们一定要把菩提心修到得心应手的程度。

除了座上观修之外，每天出座以后，还要尽力行持善法——念经、供佛、持戒等等。这样无论是出家人还是在家人，都算得上是名副其实的大乘修行人了。

将此盛五浊，转为菩提道，
窍诀甘露藏，乃传自金洲。

文中的结尾这样说道：能将此恶世兴盛之五浊转为菩提妙道的、如同甘露一般的窍诀，是传自于金洲上师的。

所谓五浊，是指劫浊、见浊、众生浊、烦恼浊、命浊。浊的意思，就是像渣滓、垃圾一样肮脏不堪。

按照世俗人的想法，会认为人类社会在不断地演化、进步、发展，从原始社会到现在，从类人猿到智慧生命，人类愈来愈聪明，愈来愈有智慧，愈来愈高等。佛教虽然不否认物质生活等方面的进步，但却认为，当人类的福报渐渐穷尽以后，于此五浊恶世，人的寿命、智慧、烦恼等等是愈来愈污浊。

看过《俱舍论》的人都知道，在世界刚刚诞生、人类繁衍之初，水、草、瓜果等等的营养极其丰富，时至今日，所有食物的养分早已一落千丈，随着人心越来越凶恶，道德越来越滑落，世上会不断地出现饥馑、疾疫、刀兵之灾，世界众生无不受害，故称之为劫浊；那时

众生的身体也很健康强壮，不像现在，各种莫名其妙的病此起彼伏，故称为众生浊；很多人认为，现在科技、医学发达了，人的寿命会愈来愈长，但实际上与远古时代相比较，人类的寿命是缩短了而不是延长了，故为命浊；慈悲衰落而贪嗔痴等烦恼空前增长，并且不能控制，故叫做烦恼浊；而见浊，则是缺乏正知正见，无我见和世间正见日益衰落，常见和断见却格外兴盛。

比如说，从释迦牟尼佛出世到现在，才经过了两千五六百年，但在这样一个短短的时间中，就有天翻地覆的变化：释迦牟尼佛住世的时候，佛陀每次转法轮，都会有很多人证得阿罗汉、菩萨以及佛陀的果位，这在当时是司空见惯的普遍现象；到了现在，除了修大圆满等密法的极少数人出现了一些比较明显的解脱成就标志之外，成就的人很少很少。从这个角度来看，人类也是愈来愈落后，所以称为浊世。

这不是悲观的杞人忧天，而是客观存在的规律。佛陀之所以这样提醒我们，是为了动员、鼓励我们修行。

五浊转为道用主要是指烦恼转为道用，另外，诸如寿命、山河大地等环境以及食品的营养等等的日趋衰落，也同样可以转为道用。《修心七要》介绍的很多烦恼转为道用的方法，就是针对五浊恶世这个艰难时代的修法。在这样的环境中要获得解脱，就必须利用这些烦恼、痛苦转为道用的修法——发起菩提心，断除自己的烦恼。这个修法好比能把所有毒品转成为良药的甘露，能把烦恼、痛苦都转为菩提之因。

据光明日报报道，目前中国平均每年有二十多万人自杀，这还不包括自杀未遂的人数。在美国等物质生活非常发达的国家，人的心态也是焦灼不安、起伏不定的。这意味着，物质生活的发达并不能使人们得到幸福安乐。物质享受只能解决人类一半的需求，另外一半属于精神上的需求，却是物质无法解决的。平时我们处处都能看到，精神

空虚的人们一旦遇到痛苦，严重的就会去吸毒、自杀，稍微理智一点的，也会毫无节制地通过酗酒、抽烟来暂时性地抑制内心的悲伤。

我在很早以前看过一本心理学家写的《心理医生手册》，其中说到：从每个都市的任何一条街道的任何一个角度看过去，每二十个人当中绝对有三个以上的人有不同层次的精神病。大家都知道，虽然城市的生活比乡下好，但生活愈好要求就愈高，压力就愈大。如果不断被施加压力，当压力超过心理承受范围之后，就会精神崩溃。

我想，这位心理医生不会随便下结论，而只会根据他多年心理治疗总结的经验与搜集的证据得出结论。

在很多大城市，我们经常会看到生活相对宽裕而又不信佛的老年人，在路边的广场上跳舞、唱歌，或者三五成群地打麻将，有些精力好点儿的，就组织骑游队到外面旅游。这都是心灵空虚的表现——年纪大了，做任何事都力不从心，情绪也时好时坏，对即将临近的死亡一无所知，感受不到年轻时候的快乐。即便用各种各样的方法来延长寿命、增强体力，但任随怎么努力，都无法抵挡时光的无情，所以只能用这样的对策来排遣对未来不可预知的迷茫与恐惧。也许我们现在还不会有老人们的感触，但当我们接近生命尽头的时候，就会深切地体会到他们的无奈与彷徨。

在大都市的每一个角落，都会发现一个共同的现象，过来过往的每个人，脸上都写满了惆怅、焦虑的痕迹。如果在川流不息的人流当中，随机挑选一些人进行调查，会发现他们都有不同程度的担忧与不满，很少有安于现状、心满意足的。在很多现代人的心中，都蛰伏着深浅不同的负面情绪，这都是引发现代心理与生理疾病的主因，也是现代生活高度压力的结果。

如果没有烦恼转为道用的修法，遇到一些大灾大难的时候，我们

同样也会崩溃的。

如今，我们已经遇到了战胜一切烦恼的窍诀，如果能按照此论的要求去修行，我们的身体就可称之为“利乐之源”——因为有了崇高的人生目标与努力方向，所以无论在什么样的条件、时代与环境当中，都可以活得很开心、很有活力。即使受到一些打击，遇到一些困难，也不会痛苦万状、一蹶不振。真正的修行人，不会因为一些不顺利就失去了生存的目标和意义，他们会自我安慰说：我这次生意垮了，并不代表不能成就、不能解脱。反之，如果自己升官发财了，也不会认为自己很了不起，而会了知万法如幻如梦的本质，并会尽力利用自己的权力和财产去利益众生。

由昔修业醒，自众信为因，
能轻苦讥毁，请调我执教，
今死亦无憾。

最后的一句话，是颂词原文作者恰卡瓦说的：依靠前世修持大乘佛法的种子、宿业成熟苏醒，以及此生虔诚信仰、向往大乘佛法的两个因缘，使我克服了重重困难与别人的讥讽诋毁，而听闻了很多调服我执、断除自私心的窍诀，如今纵然是撒手西行，也了无遗憾了，因为我已经掌握了人生的意义。

以上是原文及批注，下面几句话是无著菩萨说的。

源自大恩扎巴法王处，
圆满所得耳传大宝藏，
以具信徒请而彰显力，
愿诸众生圆二菩提心！

从大恩上师扎巴法王处，圆满地听受了像如意宝一样的耳传修法，经具备信心的弟子请求，才撰著了这个批注。愿以此善根，令一切众生能圆满两种菩提心。

从智者的角度来说，世俗人的宇宙观、价值观、人生观都是颠倒的。但因为凡夫都过度地傲慢自大，所以会认为自己的价值观等等是正常的，而那些伟大的修行人的价值观、世界观才是错误的、颠倒的，这都是无明、烦恼、无知、愚痴的结论。

比如说，很多居士会认为：我没有时间修行。因为我要去挣钱，等我挣了很多钱之后，就可以供养三宝，可以为佛教作贡献。

其实，这都是掩盖了其他目的的表面托词而已。所谓佛教，就是智慧和慈悲。慈悲和智慧不像衣食等商品，是不可能用钱去买卖交易的。虽然在家人应该为弘扬佛法出些钱，但这并不是最重要的事情。如果真正想为佛教做事情，就是要自己修行，之后尽量去传播真正的佛法。除此之外，那些身前身后的浮云名利都是无关紧要的。

传播佛法的目的，不是为了统治什么国家、民族或区域，而是为了让众生减少或断除今生来世的痛苦。只要有菩提心，没有自私心，不讲条件、不图回报，无论出家人还是在家人，都可以传播佛法。当然，如果是密法，特别是大圆满的灌顶、传承和讲解，就不能随便草率地广播遍弘，而要观察自己的力量与对方的根机。但显宗的普通修法——诸如慈悲菩提心、因果不虚等等的修法，都可以广为传播。

修行不是什么神秘的东西，而是要实实在在地下工夫，这很重要。

虽然在家人需要养家糊口，但毕竟上班也就是八个小时，在每天的二十四小时当中，还有十六个小时可以由我们自己安排。想自欺欺人，自己给自己找借口是没有用的。在修行上面，一定要多投入，这样才会有丰厚的回报。年轻时候就开始修行是最理想的，年纪大了以

后，思维能力会衰退，体力也会减弱，那个时候就会感到心有余而力不足了。

修行首先需要闻思，不闻思是不可能懂得修行方法的。现在的人们即使对待生存——这个我们从无始以来就已经娴熟无比的课题，都要花费从幼儿园开始到大学那么长的时间来学习，那么，学习解脱法门，这个我们从来没有经历过的境界，一定是要费一番周折的，所以闻思很重要。

在《修行七要》当中，已经包含了足够一个人毕生修行的内容，如果能花费一些时间去学习并实践，相信每个人都不会白白度过来之不易的人生。

自他平等的修法

菩提心修法，包括了四无量心的修法、世俗菩提心的修法、广略不同的菩提心修法、自受菩萨戒的方法，以及自他平等、自他相换和自轻他重等修法。此处讲一讲后三个修法，至此，有关菩提心的修法就比较完整了。

一、总义

（一）修法的重要性

自他平等、自他相换和自轻他重，可以说是人类有史以来最伟大、最崇高的思想。

为什么这么说呢？从历史的角度来看，在古代，虽然除了佛教以外，也有许多原始宗教，其中的很多宗教也是提倡爱心（慈悲心）的，但没有一个教派能够说出这么伟大的思想；在近现代，虽然也有许多宗教和哲学派别，也涌现过大批的思想家，其中的很多人都提出了自

己的伦理道德观，但没有一个人能够说出这么伟大的思想。不但过去、现在没有，即使在将来，也不会有人提出更崇高的思想。

从古至今，唯有佛陀才能宣讲如此殊胜的思想和修法。因为这三种修法已经达到利他境界的巅峰，任你再怎么冥思苦索，也不可能找到超越其上的利他思想。特别是自他相换和自轻他重，简直就是一种纯粹的、毫无自私的奉献。虽然口头上很多人都会说“要无私地奉献”，而实际上，却往往只是徒有其表而已，名副其实的这种奉献精神及其修法，只有在大乘佛教里才能见到。由此可知，在大乘佛教中，不但其胜义谛的见解，如空性、如来藏、光明等等，是无比殊胜的，其世俗谛的自他相换等思想，也是举世无双的。所以，这三个修法至关重要。

佛说，不但发起菩提心是稀有难得的，而且仅仅听闻自他相换等菩提心的修法，也是难值难遇的。现在我们有机会来学习这些思想，进而去修行——体会、感受、向往这样的境界，真可谓千载难逢啊！所以，我们一定要去修。

可是，尽管近年来我讲的菩提心修法已经详细得不能再详细了，而你们修持菩提心的深度、精进度，却可能还差得很远，若是这样，则自然不会有什么明显的进步。究其原因，只有两个，与这两个原因相应的，就有两种不愿意修菩提心的人：一种人是因为非常重视世间的圆满，如升官、发财等，而忽视了这些珍贵的修法。当然，在家人为了生存，肯定要适当地考虑钱财等等，但如果将这些作为人生的全部意义和目的，就实在是太可惜了。另外一种人也想修行，却因为轻视加行的修法，认为它们不值得修，所以不想修菩提心等法，而只愿意修大圆满、大手印、大中观，以及生起次第、圆满次第等高深大法。例如，有些人本来正在修加行，却在修加行的过程中停了下来，原因就是有某某上师已经开许他可以不修。这两种人的最后结果是什么呢？

他们的结果是一样的，都是没有任何成就！

第一种人根本不修行，自然不会有何成就；第二种人虽然想修行，却因根机不够，又缺少基础修法，最终也不会有何成就。所以，闻法后一定要去修！而修行的重点，就是出离心、菩提心和空性见。这是宗喀巴大师等所有的高僧大德和成就者们所共同提倡的，也是我们反反复复讲菩提心的原因所在。

一直以来，在佛学院的教学课程以外，我总是不太愿意讲密法，而最喜欢讲的，就是出离心、菩提心之类的法，这是为什么呢？

我们应该想一想，闻法或传法的目的是什么？是希望借由听闻或传讲佛法，而令每一个人的心中得到相应的法益，这是所有佛教徒的共同期望。然而从目前的情况来看，大家距离大圆满或其他生圆次第还很遥远，对这些深奥的密法最多只有一个概念而已，只知道大圆满、生圆次第很殊胜，却不知道该如何利用这些殊胜的法。既然是这样，传讲这些密法对我们又能起到什么作用呢？实际上不会有什么作用！

这样讲既不意味着大圆满或其他生圆次第有什么过失，也不意味着无论我们再怎么努力地修生圆次第，都没有希望获得一点儿法益。毫无疑问，这些法都是非常殊胜的，但我们距离生圆次第太远了，再说又缺少加行的基础，所以想缩短这个距离，几乎是不可能的。

总而言之，如果根机不够，即使修再殊胜的法，也很难获得真实的法益。

相反的，虽然大家离出离心、菩提心等法也有一定的距离，但只要肯花一些时间精进地修习，就可以拉近此距离，就可以在较短的时间内生起出离心和菩提心。这是一个原因。

还有一个原因是，很多高僧大德都说过："凡是能够断除烦恼的，都是佛法；凡是不能断除烦恼的，都不是佛法。"那么，大家不妨反省

一下，在传完大圆满、生圆次第等密法后，你们有没有办法依靠所传的法来断除烦恼呢？如上所讲，这是极不容易的；相反的，传讲出离心、菩提心等法，对于你们断除烦恼却是大有裨益。

比如说，如果我们能修好四个外加行，从而生起出离心，则贪恋轮回之心就会有所减轻，这是很有可能的。因此，传讲出离心的这堂课，便对控制我们的烦恼起到了作用。另外，在讲完世俗菩提心的修法后，如果我们能够精进修持，把修法融入自己的心中，则即便未能彻底断除无始以来所培养、串习的极端严重的自私心，但至少也会有所减轻。所以，传讲菩提心的这堂课，也对控制我们的烦恼起到了作用。这就是我比较喜欢讲基础修法的两个原因。

（二）修法的次第

至于何时修自他平等等三个修法，存在着两种观点：一些大德认为，在真实的世俗菩提心尚未生起时，就需要修这三个法，由此而令相续生起菩提心，这是一种观点；另外一种观点是，待世俗菩提心生起以后，再修这三个法，由此而令已发的菩提心不断提升，并越来越稳定。

这两种观点看似矛盾，其实不然。因为自他相换等三个修法，本身就具有两种能力：其一，在未发菩提心时，通过这三个修法的锻炼，就可以使自心产生真实无伪的菩提心；其二，在已发菩提心后，通过这三个修法的锻炼，就可以使已经生起的菩提心得以发展——更加成熟、稳定、不易动摇。所以，这三个修法是非常重要的。

（三）自私心的过失

不论是否学佛，大多数人都认为：最可怕的东西，是存在于外面

的魔鬼。

其实，即使在饿鬼道中确实存在着所谓的鬼，他们也只是某一类众生而已，并非真的那么可怕。那最可怕的、对我们伤害最大的是什么呢？大乘佛教认为，对我们伤害最大的魔不是在外面，而是在内心深处，也就是自私心，以及与自私心密切相关，与慈悲心、菩提心完全相违的嗔恨心，这些才是真正的魔。这是我们首先需要认识的一点。

为什么说自私心是魔呢？因为，虽然人们把能够伤害众生、令人恐惧的有情称作魔，但自私心对我们的伤害力，实际上却是外在魔、鬼的成千上万倍。从无始以来直至今天，因为有了自私心，我们才会始终自重他轻：一切都以自己为中心，一切都为自己着想，而纯粹地、诚心实意地为他人考虑的利他之心则少之又少，有些人甚至在一生当中，也从未生起过这样的念头；即使偶尔会为他人着想，也都是有目的、有条件的，而不是像佛陀所讲的那样——纯粹地无自私地奉献。正因为我们缺少了纯粹利他的心行和习惯，一切都为自己打算，才会造下无量无边的罪业（因）；既然有了因，肯定就会有果，于是因果便循环不息，我们也无休止地流转于生死轮回之中。所以说，正是自私心，才让我们流转轮回，并在轮回中承受了无量无边的痛苦。内在的自私心，才是真正的魔。

（四）断除自私心的方法

既然我们心里存在这样可怕的魔，那需不需要把它驱逐出去呢？当然需要。如果现在不想办法赶走此心魔，则在以后的生生世世中，它还会令我们感受无边无际的痛苦。

那么该用什么方法赶走它呢？譬如，念诵很多密宗仪轨时，都需要观想把魔、鬼赶出坛城，是不是用这种方法呢？这是行不通的。又

如，能否依靠磕头、布施、放生等方法赶走它呢？这也是很困难的，因为做这些事也可能是出于自私自利之心。

真正可以驱除自私心的方法只有两种：一是世俗菩提心；二是证悟空性的智慧。虽然空性的智慧能够彻彻底底地解决自私心，然而证悟空性却是我们现在难以办到的事情。所以，目前驱除自私心唯一有效的方法，就是自他相换等三个修法。

（五）赶快行动

从无始以来，我们在轮回里已经经历了无数次生死，但是到今天为止，仍然是一无所得。仅就这一生来看，很多人已经三四十岁、五六十岁了，大家都是从小就开始上学读书，学业完成后，为了养家糊口又不得不工作，辛辛苦苦几十年，可是今天我们得到了什么呢？我们所得到的，只是在人世间没有饿死而生存下来而已。如果今天我们死了，则真正能够带走的、对自己有真实利益的东西又是什么呢？我们仔仔细细地想一想，里里外外地看一看，家里的哪样东西是真正有用的？一样也没有。

为什么会是这样呢？这既不是造物主的安排，也不是无因无缘的偶然，而是因为从无始以来，我们自始至终只为自己打算，不但对自己非常执著，而且对自己的亲友和财产也有着非常强烈的贪欲心，对伤害自己及亲友的人或非人则有着非常强烈的嗔恨心，所以我们才一无所获，空手而归。对此，大家必须要有正确的认识。

既然如此，我们就不能再这样继续下去，现在应该是回头的时候了。无论这辈子还能活多久，我们都要让余生变得有意义；不但这一世如此，而且要想办法令生生世世的生命都变成有意义的。那么，用什么方法可以使生命变得有意义呢？就是自他平等、自他相换和自轻

他重三个修法。

总之，想走大乘道，就要从现在开始，努力地往无私利他的方向迈进，这是我们每一个人必须要做到的事情。虽然在大圆满的法本里，“成佛”讲起来很容易——上等根机者只需要六个月，但像我们这样的人，肯定是不可能在六个月里成佛的。所以对我们而言，学佛、成佛应该有一个长远的计划。

可是再长远的计划，也总得有个开始。如果始终没有开头，根本不往这个方向努力，就会永远为自己打算——这一世就这样过去了，下一世、下下一世也会如此。如果是这样，则永远都不可能踏上大乘菩提道；相反的，只要我们肯迈出走向菩提大道的第一步，就一定能够成就。因为，在有了一个开始以后，尽管各人的精进程度不同——有的人进步快一些，有的人稍微慢一点儿，但是，我们都可以将大乘佛法的所有功德，包括最微小的功德逐渐地累积起来，只要能够这样坚持下去，就总有一天可以成就。

所以，现在不谈各人的境界有多高，只要求每个人都必须有一个往这方面努力的打算，必须有一个这样的开头，这是至关重要、必不可少的。

二、自他平等的修法

（一）自他平等修法的标准

华智仁波切以一个譬喻说明了自他平等的标准：下了一场大雪后，“我”和某人一起走在路上，此时“我”穿着一双鞋，那人却光着双脚，“我”就脱下一只鞋送给他。于是，“我”的右脚和他的左脚都

没有鞋穿，同样地受寒冷之苦；而“我”的左脚和他的右脚都有鞋穿，同样都避免了寒冷之苦。如果在一切实际行动当中，都能够这样做，就是真正的自他平等心。

值得注意的是，“雪中让鞋”只是一个小小的譬喻而已，有人肯定会想：“这很简单，我也办得到。”而实际上，假如路途不是很远，时间不是很长，而且只是偶尔一两次，有些人也可能会把自己的一只鞋让给别人。可是在所有的事情上，我们都能这样做吗？做不到的！既然如此，那我们所发的菩提心是不是很虚伪呢？也不是。虽然我们发起了为利众生愿成佛的决心，而现在却尚未达到自他平等的境界，还需要一个锻炼的过程。佛也没有要求在发了菩提心后，必须立即全盘接受大乘菩萨的所有思想和行为。因为即便这样要求，我们也是做不到的。

从无始以来，我们一直在培养自重他轻的念头，此念在心里早已根深蒂固，所以要立即做到自他平等，自然不是一件轻松的事情；但是，只要能够坚持不懈地朝这个方向努力，就很不错了。往昔所有的佛菩萨、高僧大德，也都是从我们这样的凡夫位走上去的，如果从现在起，我们能够在打坐时和出座后如理地思维、修习，则一定可以达到菩萨的这些境界。

（二）自他平等的具体修法

做完打坐前期的预备工作后，就静下来正式入座。这时，要反复地观想、思维知母、念恩、报恩等修法，并深深体会到：“天下所有众生都是我的母亲，在做我母亲的时候，对我都是恩重如山。他们是我的母亲，是我的家人；我是他们的儿女。我们是一家人，我们母子俩应该同甘共苦。”

即便在出座以后，当我们看到人或动物的时候，也要立即如此观想。在日常生活中，就要这样反复地锻炼。这些观想内容不是无中生有，而是符合事实的，只是由于无明的暗覆，才使我们不能明见而已。

在此基础上再思维：既然我是他们的儿女，众生是我的家人，那么我就有责任为他们遣除痛苦、创造利乐。（“利”是指暂时的利益，如在轮回中享有健康、长寿、无病等福报；“乐”是指解脱的利益，如成佛、获得阿罗汉的果位等。对此也有相反的解释，“乐”是指世间的圆满，“利”是指出世间的圆满。）

这样做的原因有两个：其一，我非常希望自己能享有幸福，其他众生也跟我完全一样；我非常希望自己能远离任何痛苦，其他众生也跟我一样。在趋利避害上，我和他们是平等的。其二，既然所有众生都是我的父母、亲人，那么我是怎样对待家人的，也应该同样地对待一切众生。从今以后，我不能再像以前那样——一切都以“自我”为中心，而至少要将自己一半的快乐分予众生，为众生承担一半的痛苦，这就是自他平等的核心思想。

此后，再加上四无量心的修法。

1. 慈无量心

这时要观想：以前，我做的很多事情都仅仅是为了自己一个人的幸福；现在，即使我做不到根本不为自己打算，至少也要将百分之五十的幸福送给其他众生，将百分之五十的幸福留给自己。譬如，如果工作了两天，就把第一天挣的钱留给自己，把第二天挣的钱无条件地送给他人。以此类推，如果在所有的事情上都能够这样做，这就是修自他平等的结果；在没有达到此标准之前，如果有心朝这个方向努力，这就是正在修自他平等。此时算不算是菩萨呢？如果具备世俗菩提心，则也算得上是一个初步的菩萨，因为不一定所有的菩萨都层次很高。

2. 悲无量心

这时又要修知母、念恩、报恩，并由此深深地体会到一切众生都是母亲。然后，再按照外加行轮回痛苦的修法，观察众生的痛苦，从而体会到一切有情每时每刻都在感受不同层次的痛苦。这时再思维："既然他们是我的母亲，我是他们的儿子，我就应该为他们遣除痛苦。无论我现在的能力怎样，都要根据自己的能力去做，不做是不行的。我有这个责任!"

大乘菩萨必须要有责任感，这是最关键的。如果看到众生的痛苦不生悲悯之情，看到佛菩萨的功德不起羡慕之心，没有任何责任感的话，就不是大乘菩萨。

比如说，有些居士听到一些禅宗公案，就说这个不能执著，那个不能执著，连放生也不能执著。可是，作为凡夫，如果什么也不执著，什么都无所谓，就会没有责任感；如果没有责任感，就没有动力，就不会积极地修行。这样一来，人家肯定会说佛教是消极的。因为你这也不做，那也不做，什么都不做，觉得这也没有意思，那也没有意思，什么都没有意思，这样的思想和行为当然是消极的。

大乘佛教认为：并非世间的一切作为都没有意义，只有一切都为自己打算的，类似于争权夺利等等之类的做法，才是没有意义的；而为了利益众生，无私地奉献自己的一切，却是很有意义的事情，是我们必须积极努力去做的事情。这一点是至关重要的。

在打坐观想时，一定要感觉到"我有这个责任"，即使在出座以后，我们也要培养这样的责任感。平时，在看到任何众生时，都必须想到："他是我的母亲，我是他的儿子。"从世间伦理道德的角度来看，儿女有没有责任来减轻、断除母亲的痛苦呢？肯定是有责任的！这是最起码的道理，任何人都知道。不过，一般世人却只重视这一世

的父母。例如，中国传统文化很讲究孝道，但其所要孝顺的对象，却仅仅是这一世的父母而已，并未涉及前生后世。而大乘菩萨却把父母的概念扩大到前世、后世，乃至生生世世，这样推理的结论是——所有众生都是自己的父母，这个结论是有根有据，一点儿也不过分的。如果对现世的父母应该孝顺的话，那么对生生世世的父母，为什么不该孝顺呢？为什么可以没有责任感呢？所以，必须要有责任感！

现在我们有没有责任感呢？这很难说。如果有人能够做到完全不为自己着想，只为众生打算，愿意承担为众生减轻痛苦、创造幸福的责任，那么他就是菩萨。但是，如果再严格一点儿来看，仅仅这样做还是不够的。比如说，一些基督教徒建立了很多慈善机构来利益大众，虽然这也属于无自私的奉献，可是其结果却并不理想，因为这样做只能帮助对方减少一些人世间的痛苦，却根本无法解决最关键的生老病死之苦。所以，我们不仅要有责任感，而且要以佛陀的智慧来利乐有情，这样，利益众生的层次和范围就大不一样了。当然，即使现在我们不能立即或在短时间内全盘接受菩萨的所有行为，也没有太大的问题，但我们要有往这方面努力发展的决心，要向往、羡慕菩萨的境界。

在最开始的时候，最关键的就是一个认识问题。如果我们认识不够，不觉得所有众生都是父母，不能推翻、超越心里那些早已根深蒂固的旧观念，而始终认为："我只有一个父亲、一个母亲，哪儿会有那么多的父母呢?"那么，我们就没有办法走上大乘菩提道。

用现代的语言来说，大乘佛教就是教我们如何解放思想。解放什么思想呢？一个是一切为自己打算的自私心；另外一个是无明，又叫愚痴。正是这两样东西把我们紧紧束缚在"自我"的小圈子里——从不为他人着想，只考虑自己，而且只知道计划自己现世这几十年的事情而已。现在，我们静下来反反复复地修自他平等，就是在解放思想，

其结果就是培养责任感。因为，如果我们有了这样的责任感，自然就有了动力，才会愿意积极地为实现一切众生的利乐而精进，并且不会因为任何人的阻碍而退缩；相反的，如果我们没有这样的责任感，就没有动力，即使经人百般劝导，也不愿意为众生奉献自己的一切。

总之，若从为众生创造利乐的角度来观想，就是修自他平等的慈心；若从为众生遣除痛苦的角度去观察，就是修自他平等的悲心。

3．喜无量心

这时也要从知母、念恩、报恩修起，最后要思维：一切众生是我的父母，为他们创造利乐、减轻痛苦，是我的本分、我的工作。但是，如果不需要我的帮助，他们已经有能力为自己创造幸福、遣除痛苦，那么这不正是我所希望的吗？我为什么还要嫉妒他们呢？

譬如，某项工作本来是要我来做的，如果另外一个人帮我做了，那我有没有道理嫉妒他呢？当然没有道理！从这个角度进一步扩展，我们就可以意识到：当众生享有幸福的时候，我们不但不应该嫉妒，而且还要发愿——祝愿他们永远不离开这样的幸福！如此深深地思维，就是修自他平等的喜心。

4. 舍无量心

此处又叫做平等心。自他平等的舍无量心，是指不片面地对所有众生修慈、悲、喜心，同样地善待所有的生命。凡夫的观念与平等心正好相反。比如：有些人坚持以人为本，以人为中心，从而忽视了动物等其他生命的幸福和利益；进而又把人划分成很多种族，再把一个种族划分出很多阶级，又把一个阶级划分出亲友和仇人。但是，在大乘菩萨的境界中，却要将所有这些差别全部化为平等，这就叫做修自他平等的舍心。

这里的四无量心与其他修法中的四无量心有何不同呢？修自他平

等四无量心的特点是：第一，修慈无量心，即给予众生安乐。此时要观想，至少要把自己一半的安乐分给众生。第二，修悲无量心，即遣除众生的痛苦。比如，以前我们的一切努力都是为自己减轻痛苦，而此时要观想，至少要把以前一半的精力用来为众生减轻痛苦。第三，修喜无量心，即对众生的安乐心生欢喜，就像自己在远离痛苦、享有幸福时心里会无比高兴一样，此时也应观想：愿将自己一半的喜悦之心分给众生，即众生幸福快乐时，我也非常欢喜。第四，修舍无量心，即指对一切众生修自他平等的慈、悲、喜心。这就是自他平等的四无量心修法。

还需要注意的是，修四种无量心时，都必须修四个具备。如修慈心时，这四个具备即指：具备想望——强烈地希望每一个众生都能获得利乐；具备发愿——在想望的基础上，祝愿一切众生都能获得利乐；具备发誓——发誓从现在起，要根据自己的能力为众生创造利乐；具备祈请——祈请上师三宝加持我能够为一切众生创造利乐。修慈、悲、喜、舍四无量心时，都不能离开这四个具备。

最后再强调一下自他平等的原则：在没有修自他平等之前，我们的一切所作所为都是为自己考虑；在修好自他平等之后，则是百分之五十考虑自己，百分之五十考虑其他众生，简单地讲就是——我是怎样对待自己的，也要怎样对待其他众生。这时还没有完全放下自己的事情，因为修菩提心也需要次第，如果一开始就要求我们完全放下自己的一切，是不切实际的，所以只要求我们一半为自己，一半为众生，这就是自他平等的原则。

在起座前，如果有可能，就修一修空性，在空性的状态当中安住一段时间，五分钟、十分钟都可以，之后再回向、起座。这就是自他平等的修法。

自他相换的修法

一、总义

（一）修法的重要性

前面讲过，自他相换等三个修法具有两种作用：其一，在未发菩提心时，虽然不容易产生真实的自他平等、自他相换、自轻他重的念头，但通过这三个修法的锻炼，却可以生起真实无伪的菩提心；其二，在已发菩提心后，通过这三个修法的锻炼，可以使已经生起的菩提心更加稳固和发展。

另外，前面也曾经讲过，菩提心和自他相换等修法是非常伟大的。虽然没有单独修忏悔的法，但在菩提心生起来的同时，就连五无间罪、谤法罪之类非常严重的罪业都会得以减轻，而杀生、偷盗等一般的罪业则能从根本上得以清净。所以，菩提心自身就具备了清净罪业和积累资粮的两种能力；同样的，自他相换等修法也具有相同的作用。

从目前的情况来看，虽然许多人可能尚未生起无伪的、不造作的菩提心，但正如前面所讲的一样，对我们这样的凡夫而言，菩提心的修法并非是高不可攀的，只要我们肯下工夫精进修行，就一定可以生起菩提心，这是非常重要的。

现在，虽然许多学佛的人每天都在打坐、修行，但其中一些人实际上是很盲目的。比如，有些居士只懂得念诵一些密法的仪轨或本尊的心咒，根本不理解仪轨的含义，却自以为在修生起次第或圆满次第。其实，仅仅念诵仪轨的词句与修生圆次第是有天渊之别的。如果不具备菩提心，则其所修之法也不会成为有实质意义的生圆次第。

在宁玛派里，其密宗修法的着重点是什么呢？比如，在每一个生起次第本尊修法的前面，都有两个修法是绝对不能缺少的，那就是空性和大悲心（菩提心）。每次修本尊法之前，首先，不但必须精通空性，而且要或长或短地实修空性；之后，还要修大悲心。只有修完这两个法后，才能正式进入本尊的修法。当然，其圆满次第的修法也有同样的要求。

宁玛巴的经续中有这样的记载：在没有证悟空性和没有生起菩提心的前提下，即使将愤怒本尊观想得再清楚，也不一定能得到修法的真实利益，反而有可能会引起一些解脱的障碍。由此可知，空性见和菩提心是修习密法的基础，而菩提心又是证悟空性的基础，所以我们要从菩提心开始做起。当然，在修菩提心之前，还必须具备出离心。只是有关出离心的修法，我们已经讲得很多了，这里就不再重复。

正因为菩提心至关重要，所以就不能简单地认为，打坐时仅仅念诵仪轨，就是在修生起次第或圆满次第，绝对不是这样的。现在对我们而言，不要谈修什么生起次第或圆满次第，就是让我们准确地说出生圆次第的意义，也是很困难的。由此可见，我们现在离生圆次第尚

有一定的距离，所以万万不可操之过急，而要先修菩提心。

不过，菩提心和自他相换等修法的要求也是很高的，我们要想马上达到这个要求，几乎是不可能的。尽管在修菩提心的过程中，我们无法立即达到修法的真实境界，但若能在每一座中都造作地发菩提心，或者造作地修自他相换等法，其功德也是不可思议的。

在一座当中，以造作之心修菩提心的功德，已远远胜过了以自己为中心所行的布施、放生、念咒等等的功德；在缺乏菩提心的情况下，即使行持成千上万次念咒、顶礼、绕塔等善行，都不如修一座自他平等、自他相换的善根。这不是我信口说的，佛陀就是这样告诉我们的。所以，你们在每一座中，都一定要认真地修，这一点非常重要。

（二）修法的最佳时机

该于何时修自他相换呢？严格地讲，只有在基本上修好自他平等以后，才能考虑自他相换的修法。因为，在修好自他平等之前，只可能造作地修自他相换。虽然从积累资粮、清净业障的角度来讲，这样造作地修也有很大功德，而且有一定的必要和意义，但从修行进步的角度来说，此时若想修出真实不虚的自他相换之心，几乎是不可能的。所以，首先应该修自他平等之心，在有了一定的体会之后，再修下一个法——自他相换。

以前，藏地的那些高僧大德都是这样教导弟子的。每当弟子们向上师请求换一个修法的时候，上师往往不会同意，而是要求他们花很长时间在同一个修法上。其原因就是我们反复所讲的——尚未修好前面的法，便去修后面的法，这是标准地修好每一个法的最大违缘。因前前是后后的基础，所以不能忽略前面的基础修法，否则后面的修法便会受到影响。故而，修自他相换的最佳时机，是在基本上修好自他

平等以后。

（三）自他相换的标准

华智仁波切以一个譬喻说明了自他相换的标准：有五个放牧的人，其中却只有一个人有一件仅够四个人使用的雨衣。当他们遇到一场大雨时，雨衣的主人就把雨衣让给其他四个人，而甘愿自己挨雨淋。如果在一切实际行动当中都能够这样做，就是真正的自他相换之心。

华智仁波切讲过，自他平等之心虽然达到了自他的“平等”，但还是比较偏重于自利，其中的自私心还是比较重的。比如：我只有一双鞋，当自他平等的心生起时，我只愿意给别人一只鞋，另外一只还是要留给自己；当自他相换的心生起时，我就完全舍弃了自私心，而纯粹以他人为中心，那时就会把两只鞋都送给别人，丝毫不考虑自己。

值得注意的是，正像上次所讲的一样，这仅仅是一个譬喻而已。若只是让雨衣这件小事，那我们肯定也做得到。另外，在某些事情上，我们也有可能做出相似的自他相换。比如，对于一些比较轻微的痛苦，如果需要两个人中的一个来承受，那么其中对大乘佛法稍有概念的人，就很有可能站出来说：“我可以替他受苦。”

但实际上，只有在所有的事情上都能够这样去做，才是真正的自他相换。比如，必须杀死两个人中的一个，而且是可以选择的，此时一个人就毫不犹豫地站出来说：“我可以去死，不要杀他。”如果有这种不造作的发心，并且在每一件事情上都能够这样做的话，这就是自他相换之心。它的要求是非常高的。

那么，我们现在能不能做到自他相换呢？非常难！不过，现在做不到也没有关系，我们可以把它作为修行的目标。

什么时候才能真正达到这个目标呢？只有在登地以后。当我们证

入第一地时，便完全破除了我执，那时就不在乎自己，而能够完全做到自他相换。但在此之前，作为一介凡夫，要真正做到自他相换，的确不是一件简单的事情。因为，正如我以前所说，自他相换等修法是世界上最伟大的思想。这样讲有什么根据吗？

我们对古印度的宗教、西方的宗教和哲学伦理道德等，都有一点儿概念，它们之中有没有这样的思想呢？没有！古往今来，唯有佛陀才倡导、宣扬了这样的思想。

《入菩萨行论》中也讲过：一般凡夫对于这些无私利他的心行，不但是为了他人想不出来，即便是为自己，也连做梦时都不曾梦到。因为这些崇高的思想与凡夫的自私心差得太远了。

然而，现在的关键问题，不是达不到标准，而是不往这个方向努力。请大家想一想：我们每天都在做些什么？很多人不但做世间法是为了自己，而且连出世间的闻、思、修，也全是以自己为中心，这就是当前我们修持大乘法的最大障碍。

所以，尽管我们现在不能完全接受这些思想，但仍要往这个方向努力，大乘菩提道本来就是需要一步一步走上去的。而所谓的往这个方向努力，就是指修习自他相换等菩提心的修法。

其实，修行就是一种锻炼。譬如，一个运动员在开始锻炼的第一天，可不可能马上达到其最终目标呢？这肯定是不可能的。他只有经过长时间的锻炼，才能最终实现自己的理想。同样的，“现在”就是我们修自他相换的第一天。因为从刚刚开始到最终达到上述标准，肯定需要一段时间，所以我们要从现在做起，而且要持之以恒，这才是最关键的。

二、自他相换的具体修法

该怎样修自他相换呢？其入座的方法和以前所讲的没有任何差别。在打坐的前期工作全部做完以后就静下来，首先要按照四无量心的修法，详细地修一遍知母、念恩、报恩，并由此深深地体会到：一切众生都是我的母亲；而且每一个众生做我母亲的时候，对我都有这么大的恩德；由此又进一步想到，今天就是轮到我去报答母亲深恩厚德的时候了。

因为，以前曾经做过我父母的那些众生，现在绝大多数都堕落在恶趣里，正在忍受着剧苦的折磨。虽然他们中的一些也能暂时享有某种安乐，比如说，野生动物在没有受到人类侵扰、猎杀的时候，也能相对自由地生活；但他们还是有无明（所谓无明，即指什么也不懂、愚蠢）的痛苦，以致没有修行的机会。而我现在已经明白了这些道理，并且也有修行的机会（如有适当的时间、自由等等），总之，各方面的条件都已经具备了，所以，现在就是我来报答母亲恩德的时候了。

那么，该如何报恩呢？此处首先需要修两点：其一，是以大悲心领受众生的痛苦；其二，是以大慈心布施自己的快乐，也即以大慈心将自己的幸福带给众生。

1. 以大悲心领受众生的痛苦

（1）思维。首先，我们需要观察一下，以前曾经对我有这么大恩德的父母众生，他们现在是幸福还是痛苦呢？这就需要从外加行中的轮回痛苦的角度去观察，由此就会发现：所有众生都在经受着不同层次痛苦的折磨，没有一个众生是没有任何痛苦的；不仅如此，他们不但正在感受痛苦的果，而且同时又播下了痛苦的种子（因），所以他们

的苦难将是永无休止的。在了知父母众生的现状和未来后，我们又该怎么修呢？

接下来，就应该修一遍四个具备：具备想望，即非常渴望每一个众生都能远离一切大大小小的痛苦；具备发愿，即从内心深处真诚地祝愿所有众生都能够远离一切大大小小的痛苦；具备发誓，即发誓从现在起，我一定要根据自己的能力去减少乃至断除众生的一切痛苦；具备祈请，即祈请上师三宝、诸佛菩萨加持我，能够遣除众生的痛苦、清净众生的罪业。与此同时，还要念诵相应的偈颂。

然后，就开始修自他相换。这时应当思维：这些罪苦的父母有情是多么可怜啊！虽然我已经发誓为他们断除痛苦，但到目前为止，这还只是一种发心而已，并没有产生什么实际的效果。既然我做得这么不够，现在我就必须真诚地发愿——但愿一切众生的所有痛苦及痛苦之因都能够同时迁移到我的身心之上。

需要说明的是，实际上这是不可能实现的。因为众生的痛苦，不是无因无缘产生的，而是“自作自受”的结果，即因自己所造的罪业，而令自己感受相应的苦果，从这个角度来讲，我们是不可能代替众生受苦的；另外，如果某人的痛苦真的能够迁移到另外一个人的身心上，那么六道众生的所有痛苦，肯定早已迁移到释迦牟尼佛的身心上了，然而这却是不可能的。

也许有人会有这样的疑惑：“我们为什么要发不可能实现的心愿呢？”在大乘经典里也记载着类似的问题：“菩萨所发的一切誓愿，是否都能实现呢？”答案是：“不能，菩萨的某些心愿是不可能实现的。”“那么，他们为什么要发这种不可能实现的心愿呢？”答案是：“这不但不是菩萨的过失，反而恰恰反映了菩萨的精神和勇气。”这也是我们所要培养的一种精神。

因为，只有当具备了这种“连不可能办到的事情都愿意去做”的精神和勇气之后，我们才能够真正地做到无自私地奉献，真正地去实践大乘菩萨的六度万行，也才能够义无反顾地度化众生，这就是我们修习自他相换的原因所在。

反之，如果内心没有这种勇气和精神，就很难克服自私的心理，并很容易发生这样的事情：虽然一开始时说的、做的都挺好，但是最后却依然是为自己打算。譬如，我们首先纯粹是为了众生而布施，可是当看到自己没有饭吃的时候，就仍然会为自己着想：“看来我不能把全部财产都送给别人，否则我自己会饿死的!”为什么会出现这种情形呢？就是因为锻炼的工夫还不到家的缘故。

所以，我们修自他相换时，就要在心里诚心实意地反复思维：祝愿对我恩深似海的父母众生身心上的一切痛苦及痛苦之因，都能够在这一座当中，立刻成熟在我的身心上。而且这样思维时，也要加上四个具备。一是具备想望：非常希求所有众生的痛苦及痛苦之因，在这一座当中，就于此时此地，快速地成熟于我身心上。二是具备发愿：祝愿一切有情的所有痛苦及痛苦之因都能够立即成熟于我身心上。三是具备发誓：这时该怎样发誓呢？若是发誓让所有众生的痛苦及痛苦之因立即成熟于我身心上，则此誓言必然是无法实现的；但我们可以这样发誓——当众生受苦的时候，我愿意根据自己的能力去做一些事情，帮助其他人解决一些问题、承担一些痛苦，这些都是我们可以办到的。譬如，一个人生了病，却无人照顾，那我们就应该去照顾他。又如，某人十分贫穷，那么即便是在自己的条件不是很好的情况下，也可以适当地与他分享自己的财产。因为这些财产原来是属于我的，而布施之后，它们就不属于我了，虽说我所能承受的只不过是如此，但这也算是领受了他人的痛苦。总而言之，我们要点点滴滴地去做，

甚至连这么一点点的小事也不能忽略。藏地有一句俗话：“小善（功德）不屑做，大善（功德）不会做，最后无一善。”实际的情形也是这样。所以，千万不能因为善小而不为，而应尽己所能、实实在在地替别人承担责任和痛苦。此时就是要这样发誓。四是具备祈请：祈请诸佛菩萨加持我，能够真正实现以上誓言。

以前在讲四无量心时，每一个无量心的修法都离不开这四个具备；现在修自他相换时，这四个具备也同样是不可或缺的。

（2）观想。观想的目的，是为了使思维的能力更强，也就是说，是为了更容易生起自他相换的心。此时，先要观想自己的母亲，她正在经受着内心和肉体所有痛苦的煎熬，而且烦恼炽盛，并正在造作恶业。简单地说，就是观想母亲痛苦的因和痛苦的果都变成一股黑色的气体，并随着空气被排出体外；这时再观想，当自己吸气时，这股黑色的气体就随着吸入的空气进入自己的体内，于是，母亲就因此而远离了一切痛苦和痛苦的因，而她所有的痛苦和痛苦的因，便都成熟于我的身心之上了。要这样一遍又一遍地反复观想。

如果在观想的过程中觉得很累，就停下来，并依照以前所讲的休息方法休息一下，然后又从头开始，时而思维，时而观想，在一座当中这样反复锻炼。这就是第一个修法——以大悲心领受众生的痛苦。在一座中即便只修这一个法，也是可以的。

需要补充的一点是：在对母亲观修好之后，还要对父亲等其他亲友进行同样的观修；这样修好之后，还要将观想的范围逐渐地扩大，从素昧平生的路人到冤家仇敌，从一村、一县到全国乃至全世界。最后，在开始起座时要观想：众生所有的痛苦和痛苦的因，都变成黑色的气体融入自己的身体，从而使一切众生远离所有的痛苦及痛苦之因。

所谓观想黑色气体融入自身，是指观想黑色气体从自己的鼻孔进

入身体，并完全融入住在心脏里的我执。其实我执是不可能住在心脏里的，之所以这样观想，是为了故意破坏我执的缘故。这就是观想的方法。

2. 以大慈心布施自己的幸福

（1）思维。这时，要从内心深处一心一意地思维：祝愿在这一座当中，即就在此时此地，自己所有的幸福和幸福的因，如闻、思、修，或持戒、布施、忍辱等善业，都能立即成熟于父母众生的身心上。

但是，值得注意的是，如果缺少了前面的知母、念恩、报恩等修法，便很难产生这些念头。因为，只有在修好知母、念恩以后，才能深刻地体会到：所有众生是我的母亲，而且他们对我的恩情比大海还要深。

虽然作为一介凡夫，我自己都不得不流转于轮回之中，自然我也不会享有太多的幸福、具备很深的善根，而且令众生离苦得乐的能力也是很微弱的，但尽管如此，我仍然愿意把所有的善业和幸福都送给母亲。

这样思维以后，还是要加上四个具备。首先是具备向往——非常希望能够将我所有的幸福和善业都迁移到母亲的身心上；其次是具备发愿——一心祝愿我所有的幸福和善业都能够成熟于母亲的身心上；再次是具备发誓——其方法与“以悲心领受众生的痛苦”中的发誓方法相似；最后是具备祈请——祈请诸佛菩萨加持我，能够真正实现自己的誓言。

（2）观想。此时的观想方法与前面的恰好相反，即把自己以前所造的善业，出离心、菩提心等善的心念，还有所有的幸福，包括内心的快乐，都观想为白色的气体；再观想，当自己呼气时，此白色气体就随着空气一起被排出体外；又观想，当母亲吸气时，此白色的气体

就跟着空气一起进入母亲体内；然后再观想，就像把自己的衣服脱下来给别人穿上一样地，将自己所有的幸福和善业都送给母亲。

具体修行的时候，在一座当中要反反复复地思维、观想，观想、思维，除此之外，没有别的修法。如果觉得累了，就可以休息一下，然后再从头修起。

还需要补充的是，观想时，在对母亲修好之后，也要将观想的对境慢慢地扩大：父亲等其他亲友→陌生人→仇人；一村→一县→全国→全球。最后，在开始起座时要观想：自己所有的快乐和快乐的因都变成白色气体，并融入所有众生的身体，从而使一切有情离苦得乐。这就是观想的方法。

3. 两首偈颂

前面讲了自他相换的思维和观想方法，打坐时还要念诵相关的偈颂：

སྐྱིད་ན་བདེ་བ་ཚོགས་སུ་བསྔོ། །

接纳得瓦错色哦

若幸以乐转诸众

ཕན་བདེས་ནམ་མཁའ་གང་བར་ཤོག །

潘帝南夸岗瓦效

祈愿利乐遍虚空

སྡུག་ན་གཞན་གྱིས་སྡུག་བསྔལ་ཁུར། །

德纳先机德阿可

若苦领受他众苦

སྡུག་བསྔལ་རྒྱ་མཚོ་སྐེམ་པར་ཤོག །

德阿加措干巴效

祈愿苦海尽干涸

另外还有一首偈颂是：

མཁའ་མཉམ་འགྲོ་བའི་སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ་དང་བཅས། །

夸念卓沃德阿界当觉

愿普天众离苦及苦因

བྲལ་ནས་བདག་གི་རྒྱུད་ལ་སྨིན་གྱུར་ཅིག །

扎尼达各界拉门界戒

悉皆成熟于吾之相续

བདག་གི་ཕན་བདེའི་དགེ་ཚོགས་མ་ལུས་པ། །

达各盘递给错玛丽巴

吾之一切利乐之善资

མ་གྱུར་འགྲོ་བས་ཐོབ་ནས་སངས་རྒྱས་ཤོག །

玛界卓唯托尼桑吉效

愿宿母众获而成正觉

这两首偈颂具有非常殊胜的加持，哪怕是以造作的发心来念诵，其功德也远远超过了只为自利而念诵成千上万遍本尊心咒的功德。

虽然所有的佛法都很殊胜，但其殊胜程度还是有所差别（这主要是由于修法者发心的不同而造成的）。既然是这样，我们就应当了知哪一个法是最殊胜的。因为，在不那么殊胜的法上，即使下再多工夫，其结果也不过如此；然而在非常殊胜的法上，哪怕只有稍许的精进，其收获也是非同寻常的。

4. 三个相换

下面要讲的，是自他相换中十分重要的修法——三个相换，即执著的相换、疼爱的相换、苦乐的相换。无论是在打坐中，还是在日常生活里，我们都要进行这三个相换的锻炼。

（1）执著的相换。何为执著的相换？从无始以来，我们从来不曾把其他众生执著为我，而始终执著自己的身心是我；所以从今以后，我们就要反过来，对所有众生生起我执心，即把天、非天（阿修罗）和人等三善趣有情当作自己的上半身，把旁生、饿鬼和地狱等三恶趣有情当作自己的下半身，要以六道众生作为自己的身体，并且要像以前执著自己的身体那样来执著所有众生。

由于有了这样的观想，我执的范围就与以前大不一样了：从前是自己一个人，现在是所有众生。若能反复锻炼"执著的相换"，最后就的确可以待他如己般地对待一切众生。

可是，很多人在刚开始时，不要说对这个想法有什么体会，甚至连理解它也相当困难。我们的心里难免会生起这样的疑问：天、非天和人怎么可能是我的上半身呢？旁生、饿鬼和地狱有情又怎么可能是我的下半身呢？

当然，这是不可能实现的。这仅仅是一种精神上的观想，并不意味着三善趣众生真的是自己的上半身，三恶趣众生真的是自己的下半身。然而从究竟的意义上讲，自己的身体其实也不是"我"。

虽然人们总认为身体是"我"，可是，对轮回稍有认识的人都知道，我们现在的身体不是从前世带来的，而是由另外的因缘所产生的，因此，我现在的精神，肯定也曾经（如前世）是属于六道中另外一个"有情"的，而不是属于"我"的（这里所说的"有情"和"我"，都是指有情和我的身体），由此就可以得出这样的结论：我的身体并不是我。而且由中观的推理，也能得出相同的结论。

既然在这个身体上根本不存在一个我，而我们却可以把它执著为我的话，那么为什么不能把六道众生的身体执著为我呢？这是同样的道理，只是我们从来没有这样的习惯而已。所以，我们要从现在起，

开始逐渐地去习惯这种“执著”，这样做是很有道理的！

下面再以一个事例来说明“执著的相换”是十分合情合理的。

譬如，当全村的人集中在一起的时候，我们会视自家人为我方，视其他人为他方，而且会对自己生起我执，并对自己的亲眷生起我所执（我所执，是指对我所拥有的人或物的执著）。这时，如果有人对我方不好，我就会生起嗔恨心。

接着，再将范围扩大。比如，当全县的人集中起来举行比赛的时候，则我所执的范围也随之扩大到我们全村的人，如果我们村在比赛中输了，那我肯定会不高兴的。

同样的，当全省的人集中在一起的时候，则我所执的范围又扩大到我们全县的人。

而在奥运会等世界级的比赛中，自己所执著的，就会是自己国家的人。

其实，这些执著都是毫无根据的。因此，现在我们所要执著的，不是一个村、一个县或者一个国家的人，而是执著所有众生是我的身体。若能这样精勤思维，最后就可以打破国家、县、村和他家、我家的界线，而对所有众生生起我所执。这就是执著的相换。

佛经里也有这样的说法：“众生头痛，故菩萨心痛。”意思是说，无论是哪一个众生感受痛苦，菩萨都会心痛的。

有些人听到这话，就情不自禁地担心起来：“我现在连全家人的痛苦都承受不起，如果要把所有众生的痛苦都加在我的身心上，我又怎么承受得了呢?”

当然，在证悟空性以后，就不会有这种担心了；而在证悟空性之前，有一些压力和痛苦，是在所难免的。

古人云：“生于忧患，死于安乐。”对我们来讲，目前的这些痛苦

同样也是十分必要的。因为这样的痛苦，是我们修行的动力和勇气，它可以使我们在修行的道路上勇往直前、毫不退缩。

譬如，学生在校读书时，也会面临各种各样的压力和困难。比如说，他如果不好好学习，就会考试不及格，将来也找不到工作，若是这样，他就没有了生活的保障等等。可是，如果没有这些压力，他就不会用功读书。正因为有这些痛苦，他才有了学习的动力，从而发愤图强，并取得优异的成绩。

又如，在生活中常常可以看到这种人：平时，他在各方面都一帆风顺，于是他就高枕无忧地沉醉在这些“幸福”之中。但是，当不幸到来的时候，他往往会痛苦得难以自拔。这时他才感觉到，原来生活也不是那么美好。如果以前能够居安思危的话，现在他至少会有一些心理上的准备。

同样的道理，我们也需要一定的痛苦和压力，否则就会懒散、放逸地混日子，最后只会落得个一无所获、悔恨交加的下场。

不过，当修行到了一定程度的时候，就不再需要这种动力了。因为在证悟空性以后，内心就有了非常大的、自由自在的空间，那时即便没有这样的动力，也会精进地修行。但在没有达到这种境界之前，对于大乘修行人而言，痛苦就是必不可少的良师益友。

这是第一个相换——执著的相换。

（2）疼爱的相换。何为疼爱的相换？以前，我们每一个人都十分疼爱自己而不顾别人；所以从今以后，我们就要反过来——不再那么疼爱自己，而是疼爱其他众生，一心为其他众生着想。

这是第二个相换——疼爱的相换。

（3）苦乐的相换。何为苦乐的相换？以前，即或是在一件小小的事情上，我们也是尽量把好的留给自己，不好的才送给别人，一切都

为自己着想，这是所有凡夫人的基本原则；所以从今以后，我们就要反过来——把世出世间的一切快乐、善根、光明等利乐都送给众生，把一切痛苦、烦恼、黑暗等衰损都留给自己。

这是第三个相换——苦乐的相换。

以上修法非常重要，我们不但在打坐时需要这样思维，而且在日常生活中，无论是吃饭、睡觉的时候，还是走路、工作的时候，都不能离开这两首偈颂和三个相换的精神内涵，而且要根据我们的能力去做。即便我们不可能在第一天就做得很好，但这也不成问题，可以一步一步来。

因为这三个相换是至关重要的，如果有人想修大乘佛法，并想成为一个标准的大乘修行人的话，就必须做到这三个相换。如果不能实践这三个相换，仍旧像以前那样，一切都是为自己打算，就永远都没有资格做大乘修行人。

5. 三个发愿

下面再讲三个发愿。这三个发愿有什么作用呢？

作为一个菩萨，应该使所有与自己结缘的众生都能因此而变得有意义，而所谓的“意义”，主要是指在解脱上的意义。虽然菩萨也希望有缘众生都能够健康、长寿等等，但此处所说的“意义”内涵，却远远不止于此。简单地说，作为一个菩萨，凡是与他有缘的众生都应该能够从他那里得到利乐。

虽然现在我们不是菩萨，但将来我们也要像菩萨那样，使所有与自己有过接触的众生都能够获得解脱的利益。那么，我们该如何去实现这个目标呢？

要想将来实现这个目标，现在就要发三个愿：第一个愿是有关身体的；第二个愿是有关受用（财产）的；第三个愿是有关三世善根的。

第一个是有关身体的发愿。即祝愿：从现在起乃至生生世世当中，无论我是做帝释、梵天等众生当中伟大的人物也好，还是做蚂蚁、蚯蚓等微贱的生命也罢，凡是听到我声音，看见、接触或者思维、观想过我身体的所有众生——不管他们是以信心、恭敬等与我结成善缘，还是以贪心、嗔心等与我结成恶缘，总之，凡是与我结缘的一切有情，甚至于总有一天，当我的身体被扔到尸陀林中，并且因腐烂而散发出臭气的时候，哪怕是那些闻到我尸臭之气的众生，都能够暂时远离内心和身体的痛苦，并最终得到究竟的解脱。这是第一个发愿。

第二个是有关财产的发愿。即祝愿：从现在起乃至生生世世当中，我无论是做腰缠万贯的亿万富翁也好，还是做食不果腹、流落街头的乞丐也罢，凡是听到我财物的声音，看见、接触或者思维过我财产的所有众生，而且，不管与我结的是善缘还是恶缘，他们都能够因此暂时远离身心的痛苦，并最终得到究竟的解脱。这是第二个发愿。

第三个是有关三世善根的发愿。虽然凡夫是不会拥有无漏善根的，但作为一个修行人，我们还是会拥有一些有漏的善根，比如出离心、菩提心等大善根，以及缺少出离心和菩提心的世间小善根，所以我们就要祝愿：但愿依靠我三世所有的善根，能够令一切众生暂时远离身心的痛苦，并最终得到究竟的解脱。这是第三个发愿。

这三个发愿也是非常重要的。无论是在任何时间、任何地点，每次我们都要这样发愿，特别是在放生的时候。佛经里多次讲到：当救了一个众生的性命之后，无论发什么样的愿，都是能够实现的。佛无虚言，我们对此也应该深信不疑。故而，在我们救了成千上万的生命之后，若能这样发愿，则此愿在不久的将来必定会实现。

当修完以上这些修法之后，出座时，还要像以前在出座入座的方法里所讲的那样回向。这就是自他相换的修法。

6. 如何面对各种顺缘和逆缘

在《修心七要》和《普贤上师言教笔记》中还特别强调了一点，那就是：无论是面对生活或修行的各种顺缘还是违缘，大乘修行人与凡夫的反应都是截然不同的。

（1）如何面对顺缘。在人的一生当中，不可能没有任何的幸福。当享有世间的幸福或修行上的圆满（如在闻、思、修上的进步）时，凡夫的表现往往是：首先无休止地拼命追求幸福、快乐，当事业、家庭等各方面都非常圆满时，却不去修自他相换等修法，从而让幸福白白地消逝。因为没有什么压力，即没有为救度一切众生而发誓成佛的决心，这时就会得意洋洋，无所顾忌，而不会去考虑其他众生的幸福和解脱。

而大乘修行人的表现却与此迥然不同。虽然大乘修行人不曾费尽心机地谋求自利，可是当福德因缘具足的时候，他们仍然会享有世间的幸福和出世间的圆满，但他们却不会浪费这份幸福和圆满（所谓的浪费，是指像凡夫那样让幸福白白地过去），而是抓住这些机会，使它们成为修行的资粮。具体的办法是什么呢？

具体的办法，就是要随时随地发起这样的心念：虽然我所拥有的幸福和圆满是有漏且微不足道的，但我仍愿一心一意、诚心实意地把它们全部无条件地送给一切众生，就像毫不犹豫地脱下自己的衣服，并让别人穿上一样。实际上，这种发心比回向还要深一些。

（2）如何面对各种违缘。在人的一生当中，不可能完全是幸福，多数都是不同层次的痛苦经历。当我们遇到各种违缘，尤其是在造作犯戒等罪业之后，我们应该怎么去面对呢？

此时，如果是用世俗的方法去面对，就不是修行人的做法，而只是一般人面对违缘的方式而已。这样做只会让这些痛苦白白地过去，

最终它除了会伤害我们的身心之外，不会起到任何作用。

那么，一个修行人应该怎样应对这些痛苦呢？是不是以空性的见解来应对呢？虽然这是很好的办法，但是对于没有证悟的人来说，这种办法就很难见效。

那么通过其他途径，比如说，请僧众念经来解决问题，行不行呢？虽然它可以起到作用，但其效果却不一定是立竿见影的，而且也不一定十分理想。就算它能很快奏效，其作用也只限于帮助我们忏悔了这个罪过而已。

实际上，作为一个大乘修行人，在遇到各种难忍的痛苦时，特别是在违犯了密乘戒或别解脱戒之后，他一定不会悲伤沮丧，但这并不代表他没有忏悔之意。

因为，当凡夫遇到相同的痛苦时，就会立即想尽一切办法远离痛苦，而大乘修行人却会勇敢地面对并承受各种痛苦及痛苦之因：既然事已至此，我就应该把它们转变过来——不但不能让这些痛苦或破戒等罪业成为我修行的障碍，更要把它们变成我修行的顺缘。

对于这种做法，很多人都难以理解：犯密乘戒怎么可能成为修行的顺缘呢？

因为菩萨有善巧的方法，所以就能做到世人无法理解的事情。这个善巧的方法又是什么呢？就是以上所讲的自他相换的修法。

比如，当我们破戒之后，就要这样思维：我不应该太难过，而要把它变成修慈悲心的顺缘。虽然现在我事事不顺，而且罪业缠身，但是在这个世界上，还有多如牛毛的人造了更为严重的罪业。既然是这样，我就应该就此而发愿：但愿以我现今所造的犯戒等罪业，能代受所有众生所造的犯密乘戒以及出家、在家别解脱戒等数之不尽的罪业；但愿在我接受这些罪苦之后，他们就能摆脱痛苦的折磨；祝愿我的违

缘能够真实地代替他们的违缘。若能诚心实意地这样发愿，则这些违缘一定不会成为修行的障碍，反而会变成前进的顺缘。同样的，这时也可以修三个相换或三个发愿。

如果能以这种方法将痛苦转为道用，那么对于一个大乘修行人来说，痛苦和快乐也就没有什么差别了。因为对他而言，哪怕再大的违缘，都不再是违缘，反而变成了在修行道路上前进的因缘。这样一来，他的修行就只会进步而不会退步，所以，这是很重要的。

但是，在将痛苦、罪业转为道用之时，特别要留意自己的发心是否真诚。比如在生病时，我们若是因为修法里讲过“观想代受众生的痛苦，会有很大的功德”，便为了自己早日恢复健康而去修所谓的“自他相换”，假如真的是为了达到这样的目的而修自他相换，那么很显然，这种发心与自他相换之心就是完全相违的。因此，以这样的发心而修自他相换，不但是毫无功德，而且会增长自私心。佛经里讲过，这样修是不管用的。

所以，我们首先必须作好充分的准备，即在健康顺意时，就提前锻炼自他相换。但是，不管何时修自他相换，我们都必须诚心实意，不能有半点儿虚假，否则就是自欺欺人，这就是修行最重要的窍诀。

三、结语

总而言之，我们不仅要在静坐时这样思维、观想、发愿，而且还需要把这些修法落实到日常生活的起心动念、一言一行之中。若能这样去做，则我们在生活中、工作中的人际关系就会因此而完全改观。最后会变成什么样子呢？会不会变得没有任何原则呢？答案是：不会。改变之后我们不仅没有丧失原则，而且还有了更好的原则。

因为，凡夫的原则就是——我一定要想尽一切办法让自己活得非常快乐，为了达到这个目的，无论给别人造成多大的伤害，我都愿意去做，也就是，为了自身的利益可以不择手段。而大乘菩萨的原则却与此完全相反——只要能为众生带来任何利益，无论让我奉献什么，我都心甘情愿、乐此不倦。修好自他相换以后，我们就会变成一个这样的人。

请大家不妨设想一下：如果一个企业的职工，全部变成这样的人，这个企业会是什么样子？如果一个国家的上上下下，包括普通的老百姓在内，全部变成这样的人，这个国家会是什么样子？姑且不说那么广，只假设我们自己变成了这样的人，那么我们的人生价值会有怎样的改变？最后我们又会获得何等的收获?!

从这些角度来看，就可以明白这些思想、修法的价值和功德。它们就是大乘佛法的精髓，所以是极其重要的。

我们应当了知：谁能够做到自他相换，谁就是大乘修行人；谁做不到，谁就不是。这是判断自己是否已经成为大乘修行人的一个比较严格的标准。

虽然自他相换的修法要求很高，不过在上述的所有修法中，都没有强求我们必须立即达到修法的标准。但是，如果想做一个大乘修行人的话，这就是我们奋斗的目标。所以，现在我们要做的，就是树立起远大的志向，并脚踏实地地为实现这一志向而精进，这才是最重要的。

自轻他重的修法

一、总述

自他平等、自他相换、自轻他重的修法，是按照深度逐渐加大、难度逐渐加强的修行次第来排列的。仅是自他平等的修法已不容易做到，后面的修法就更是难上加难。但无论多难，只要我们努力，就一定能够成功。

以前那些真正实实在在地修出来的善知识、成就者们，都是从凡夫开始，经过点点滴滴的积累，从而走到巅峰境界的，没有一个是先天的佛。

大家都知道，像米拉日巴那么伟大的人，当初也可谓罪恶滔天，但依靠佛法的力量，也最终获得了成就。他们是我们的榜样，如果能以他们为表率，仿效他们进行修习，就肯定会获得成就。

无始以来，我们在世间法方面费了很大的劲儿，操了很大的心，花了很长的时间，最后却劳而无功。我们都知道，一个世俗人仅仅这

一世，从小到老，为了读书、婚姻、工作、生活、儿女等等，也是不遗余力，不惜工本，付出了极大的代价，这些代价也不仅仅是一些身外之物，我们的青春、情感以及时时刻刻的生命等珍贵之物，都不止一次地奉献在这些方面，但所谓的收获和回报却是微不足道的。比如说，虽然我们终日操劳、费尽心机，但在生病、衰老、死亡时，却只有独自一人去面对，既不可能由亲人、儿女来分担，也不可能由科学、哲学来解决。孑然一身、六亲无靠，没有任何人、任何学问可以给我们提供任何援助，唯一能够帮助我们解决这些难题的，就只有佛法。关于这一点，大家应当深有体会。

在世间法方面，我们可以说是付出了巨大的代价，却只不过是没有饿死、冻死地活在了人世间。如果将拥有的一点儿财产看作回报，那与我们所付出的代价是不能相提并论的；如果将得到的名利作为回报，但世间的名利究竟有多大的用处呢？我们每个人都知道，平时人们将名利财产当作了不起的东西，但在功成名遂之后，如果真正要面临痛苦，这些东西都是毫无意义的。

但是，如果我们能在修法方面，付出用于世间法的哪怕百分之五、百分之十的精力，我们现在就已经获得成就了，即使没有成就，也肯定达到了很高的境界。但遗憾的是，我们在修习佛法方面，几乎没有花过什么时间、下过什么工夫，没有付出过什么，一直都在争权夺利、斤斤计较，所以到如今仍然一无所获。

请各位反省一下，如果现在马上要离开人世，我们是否有掌控自己命运的把握呢？我相信大多数人的答案都是否定的。

那么该怎么办呢？虽然我们不可能一下子放下所有的世俗事务，却可以对世俗生活进行重新安排，改弦易辙，使我们的生活变得有意义。如果能在深奥、殊胜、伟大的修行中投入少量的精力，即使不成

就，起码也有把握生生世世不堕恶趣。

很多佛教徒已接近或超过中年，谁都不知道自己剩下的时间有多长，也许几天，也许几年，也许几十年。但无论多长，都总有一天会过去。在短暂的人生过去之后，我们是否还有选择的自由空间呢？绝不可能。如果不好好修行，与来之不易的人身失之交臂，从此以后就再也没有可以选择的机会了。

虽然我们现在也面临着生活等世间压力，却可以抽出一定的时间来修行，拥有着主宰自己来世去向的权利。因此，抓住现在的大好时机，尽量忙里偷闲地安排时间用于修行是十分重要的。

众所周知，古代人虽然也有烦恼，但与现代人相比，却显得很轻微。末法时期，众生的烦恼是极其粗大的。在有限的生命已经耗费了百分之三十、四十甚至五十，生命的乐章已经接近尾声，属于我们的时间已经不多的时候，我们必须对症下药，修持一种立竿见影的殊胜之法。

虽然修行的道路有八万四千条，但一般的法门却很难解决我们的问题。所以，我们必须提纲挈领、抓住重点。所谓"重点"，就是两个——方便和智慧。所谓方便，就是指方法。总而言之，就是以菩提心为中心，其他的方法都围绕在其周围。如果有了菩提心，无论做什么都不为过。所谓智慧，就是证悟空性的智慧。能够拯救我们的，就是这两个。除此之外，根本不存在什么救世主，也不存在什么挽救我们的其他方法。所以，我们要将自己的一切希望都寄托在这两点上，通过它们，就能使我们获得自在。因此，我们必须要在菩提心上下工夫。

有些小乘的修法，是既严肃又严格，在言行方面的要求也很高，但最终的效果却不是很理想，即使修到顶峰，也只不过是令自己获得了一种不究竟的解脱而已。但在有了菩提心的前提下，虽然在行为方

面没有小乘的要求那么保守、严格，可在比较开放的条件下，也可以获得远胜于小乘的结果——快速地获得究竟的解脱。

有了菩提心以后，还要具备证悟空性的智慧，才能将我们的我执彻底摧毁，但这是下一步的任务。就目前而言，我们虽然也可以修习空性，但从严格的要求来说，还是先不急于修空性，在将菩提心踏踏实实地修起来之后，再进入修空性的程序。

作为一个大乘修行人，应当将菩提心当作一生修行的重点。千万不要认为在修习五加行的几个月中，念诵完十万遍发菩提心的偈颂，就算完成了修菩提心的任务，从此以后就万事大吉，可以与菩提心修法诀别，转而修习生起次第、圆满次第、大圆满等修法。这是荒唐之至的愚蠢之念！要知道，在我们的一生当中，始终都不能离开菩提心的修法。

作为一名凡夫，在一生当中既没有永恒的幸福，也没有永恒的痛苦。但无论是痛苦还是幸福，都不能将其作为修行的障碍，而应当像我们以前所讲的一样，将所有的幸福与痛苦都作为修菩提心的顺缘，化作利益众生的动力。虽然就本质而言，它们既不一定是修行的顺缘，也不一定是修行的违缘，但我们却可以将它们变成顺缘或违缘。

比如说，如果一个人感觉自己非常幸福，就会安于现状、不思进取，从而失去了居安思危、未雨绸缪的紧迫感，这样一来，就会在碌碌无为当中错过所有的修行机会。另外，如同《中观四百论》所说："有情无慢少，有慢则无悲。"凡是有钱、有地位的人，都有不同层次的傲慢心，傲慢心绝对可以不同程度地影响慈悲心。

阿底峡尊者在进藏时也曾经说过："你们藏地这些所谓大德的做法，会影响、破坏我的慈悲心。"如果有了名利地位，就会因傲慢而使慈悲心受损，既然慈悲心已经受损，菩提心又从何而起呢？因为基础

已经动摇了的缘故。由此可见，幸福并不一定是修行的顺缘。

我们都害怕痛苦、逃避痛苦，将痛苦视为洪水猛兽。但如果能善加利用，也可以转祸为福，将其化为菩提心的顺缘，这就是大乘修法的善巧方便，小乘修法中就缺乏了这一点。如果真正能够做到这点，就是不折不扣的大乘修行人。

有些所谓的修行人，只是在平时没有痛苦、没有折磨、没有压力时，才心不在焉地做一些形象上的修行。一旦遇到麻烦，就将佛法扔到一边，像普通人一样地怨天尤人，这样就不会有进步。即使有，也是暂时的、不稳固的进步，虽然在几个月、几年当中显得有一些成效，但在遇到困难的时候，就前功尽弃、功亏一篑，很快就退转了。但是，谁能保证自己一生都不会遇到痛苦呢？所以，大乘修法就竭力提倡将菩提心应用于日常生活当中，将痛苦转为道用，将痛苦变为修持菩提心的动力。

有一个比喻可以很恰当地说明这一点：森林大火在遇到狂风时，可以借助风力而变得更加猛烈，风刮得越大，火焰就燃烧得越旺；但炉灶中的微弱之火，却会因一阵微风的吹动而熄灭。痛苦就像风，而菩提心就像火，如果善于利用如风一般的痛苦，就能使其成为修菩提心的助缘；如果不会利用，就会因极小的痛苦而一蹶不振。

比如说，如果一个长期修持自他平等、自他相换、自轻他重等修法的人，在遇到工作上的一些意外、困难以及不公待遇的时候，仍然顽梗不化地认为：我已经修持了这么久的菩提心，积累了这么多的福报，凭什么还要受到这样的侮辱，遭遇这样的处境？这种愤愤不平的嗔恨心，具有极强的破坏力，足以令前世的善根毁于一旦。

作为一个合格的修行人，即使遇到强烈的痛苦，也能将其化为勇气和力量，不但可以战胜痛苦，还可以使菩提心日益增长。问题的关

键，就在于方法。所以，我们千万要加以重视。

轮回是无始无终的，哪怕这一世做得再多、再好，也不能保证下一世可以坐享其成。就算在此生，也是直到体力衰竭、精力不济的时候，忙碌的生活才算告一段落。但修行却不是如此，即使利用几个星期的时间，精勤地修持一种法，也可以收到意想不到的明显效果。如果能将修行的时间加长，其效果更是可想而知。

以上内容，是针对所有修法而言的，下面转入正题，讲一讲自轻他重的具体修法。

二、自轻他重的修法

（一）修法的标准

阿底峡尊者的一位上师的感人事迹，就是自轻他重修法的标准。

这位上师虽然是一介凡夫，所修学的理论也属于小乘一切有部的经典，而没有接触到大乘经典，但由于长期熏习慈悲心的缘故，所以就产生了十分强烈的慈悲心。

一次，他身边的一个人患了疾病，生命垂危，奄奄一息。医生说，只有用活人的新鲜肉才能治疗他的病，如果找不到，就别无他法了。

人们四处寻找，却始终没有找到所需的新鲜人肉。这位专修慈悲心的上师在知道这个情况之后，便亲自割下自己大腿上的肉送给了病人。在服用了新鲜人肉之后，患者的病很快就痊愈了。

但因为这位上师并没有证悟空性，只是一名普通凡夫，所以也深受剧痛的折磨，感到苦不堪忍。得知真相的病人走到他的床榻前，满心歉疚地说："非常感谢您的无私奉献！因为治疗我的病，让您承受

了如此的痛苦，实在是过意不去。”上师和蔼地回答说：“没有关系，只要你的病能够康复，就是对我最大的安慰。”

当晚，因为伤口烧灼般地疼痛，上师一直辗转反侧、难以入眠，直至凌晨，才朦朦胧胧地进入梦乡。在梦境中，来了一位身穿白衣的人，慈祥地对他说：“善男子，修菩提道的人，就是应当如此！”说完，又轻柔地抚摸了一下他的伤口，剧痛不止的伤口当即恢复如初。等上师醒来之后，发现伤口果然已经复原。原来梦中的白衣人，是观世音菩萨的化身。正是因为慈悲心的力量，才打动了观世音菩萨，而使这位上师能够获得如此神奇殊胜的加持。

虽然自轻他重修法的标准是这样的，但我们目前肯定无法做到。即便如此，我们也应当将其作为一个前进的目标、努力的方向。最关键的，就是要往这个方向走。

（二）具体的修法

前面的自他平等、自他相换修法，主要是在打坐时精神上的修行，而自轻他重就要落实到实际行动上。因此，自轻他重的修法就包括思想与行动两个方面。当然，行为上真正完全彻底的自轻他重，只有在证得第一地以后才能实施。因为在获得第一地之后，即使把自己的肉割下布施于人，也不会有任何痛苦；即使有人前来砍下自己的头颅，也如同斩割外面的石头、树木一般毫不在乎。在慈悲心十分炽烈的时候，就像前面所说的那位上师一样，凡夫也有可能做到自轻他重，可这是很不容易的。对于登地菩萨而言，舍弃自己的身体、头颅是易如反掌的事，所以不足为奇，但作为一名凡夫，如果能忍受痛苦，做到自轻他重，就的确是令人感动。此处所讲的，就是打坐时在精神上的一种锻炼。首先我们必须经过精神上的培训，才能适应下一步的要求。

1. 打坐时的修法

打坐之初，也像其他修法的程序一样，在准备工作做完，使心平静下来以后，就修持知母、念恩、报恩三个修法，之后就是以大悲心接受别人的痛苦，以及以大慈心布施自己的幸福，每一点上都应该有四个具备。这些内容前面已经讲过，此处就不再重复。

这些修法结束之后，就进入自轻他重的正式修习。首先思维：之前我在修习菩提心方面，只是意识上的思维与观想，但从现在起，即使我自己不能获得解脱，如果真有这样一个身临其境的机会，可以将他人的痛苦以及痛苦之因——恶业转嫁于自己，将自己的幸福以及幸福之因——善业赠送于他人，我也义不容辞。在我身强力壮的时候，如果看到一个病人，就必须当仁不让地代受对方的苦痛，将他人的病痛完完全全地迁移到自己身上。作为一名大乘修行人，我必须要做到这一点。如果我的死亡可以消除或者代替一切众生的死亡，我就应当义无反顾地去领受死亡；如果我的病痛可以减轻众生的病患之苦，我也理所当然地应该去承受病痛。就这样将轮回世间的生老病死等所有痛苦以及痛苦之因一一进行观想。不能仅仅将其作为一种观想，而应发自内心地想：如果现在遇到这样的情形，我也一定要真正地去做。

当然，现在只是一种思维而已，实际上我们是做不到的。但经过天长日久的锻炼，让自轻他重的念头生根、发芽，并逐步成长到十分强壮之后，总有一天，我们在行为上也能够做到。

刚开始的时候虽然可以这样思维，但却是很虚假的，只有经过反反复复地修炼，才能够学会并付诸实践。以上是思维的部分，下面讲观想的部分。

观想的时候，将自己的上半身观想成三善趣的众生——天人、非天（阿修罗）以及人。然后观想：为了令善趣众生远离痛苦，我将由

自己的上半身去承受善趣众生的痛苦——生老病死等等，因为我的上半身承受了这些痛苦以及痛苦之因，善趣众生的痛苦也就因此而灰飞烟灭。接着，又将自己的下半身观想成三恶趣——地狱、饿鬼以及旁生道的众生。然后观想：为了令恶趣众生远离痛苦，我将由自己的下半身去承受它们的痛苦以及痛苦之因。

经过日积月累的熏习，就能逐步培养出一个坚定不移的决心：如果有一天真有这样的机会，我也一定能做到为了断除众生的痛苦，而去接受它们的痛苦。这样再三地反观自心，看自己能否真实地生起这样的念头。

刚开始的时候虽然有这样的愿望，也会心血来潮地做一些虚伪的观想，但一想到这是真真切切的事实，就会临阵脱逃、退缩不前。此时，就应当意识到自己的不足，将隐藏起来的自私心、贪欲心都彻底暴露于光天化日之下，让它们无地自容，然后又继续修持。

要知道，哪怕在一刹那间，我们心里能昙花一现般地生起这样的想法，也是不可多得的福报，顷刻就可以积累无量的资粮，清净无量的罪业，这是毫无疑问的。因此，我们一定要想尽一切办法让自己生起这样的念头。

但勉强是没有用的，而需要有因缘。这里的所谓因缘，就是指知母、念恩、报恩以及四个具备，这些修法是所有菩提心修法必不可少的程序、框架以及重要结构，其他修法都是在此基础上增加了一些不同的内容而已。

我们也可以将自己的身体观想成与天下众生的数量等同的无数身体，然后由观想而成的每一个身体分别去替受每一个众生的痛苦。

这种一再反复的观想方式，就是以大悲心领受众生痛苦的内容。

以大慈心布施自己幸福的修法内容，与以前所讲的差不多，就是

要培养出这样一种念头：如果有一天真正有这样的机会，可以将自己的幸福及幸福之因——善业赠送给他人，我也必须毫不犹豫地做到。

现在我们不可能有这样的念头，否则就不会是一名凡夫。正因为我们缺少了这样的概念，才会从无始以来漂流轮回至今，付出了无以数计的代价，却没有得到任何回报，以至于沦落到今天的地步。

江山易改，本性难移。要改变长劫以来养成的自私恶习，从现在开始，我们就必须以滴水穿石的精神，持之以恒地修习以大悲心领受众生痛苦，以及以大慈心布施自己幸福的两个修法。

刚一开始，只能强迫自己去观想，但我们的心根本不愿意真正地接受这种理念。此时，就应当查找原因，我为什么不能这样做呢？就是因为在知母、念恩、报恩的修法上有所欠缺的缘故。然后又回过头去再次修持知母、念恩、报恩的修法，直到有把握真正做到的时候，才算达到了修法的标准。在没有达到标准之前，就决不能轻言放弃。

至于出定以及回向的方法，以前已经讲过，此处就不再重复。以上是打坐时精神上的训练，下面宣说日常生活行为中的修法。

2. 行为上的修法

在日常生活中，我们必须每时每刻提醒自己：从现在起，我要为断除众生的痛苦而努力，无论自己是否能获得解脱，也始终将利益众生放在第一位。哪怕为了一个众生的解脱，而奋斗成千上万个大劫，也心甘情愿。我们必须要有这样的勇气，并在这种勇气的基础上，去做利益众生的事业。虽然因每个人的能力不同，而在利益众生的深度方面有所差别，但只要尽己所能地去做，就是行为上的自轻他重。

这些说起来轻松简单，可要落实到行动上，就有很大的难度。但无论如何，我们都必须锲而不舍，全力以赴。我们以前可以在面临人与人之间的钩心斗角，遇到官场中的尔虞我诈时不低头、不屈服，并

自以为是地将其看作勇敢。其实，这只不过是自欺欺人，并不是真正的勇敢。如果能直视，甚至战胜在修持自轻他重等修法上所遇到的困难，才是真正有意义的勇敢，这样的人，才是当之无愧的勇士。作为修行人，我们应当将自己培养成这样的勇士！

无始以来，我们一直将好的东西当作不好的，将不好的东西当作好的。世人想望追逐的钱财、名利等等，往往是在没有给自己带来任何利益的时候，一夜之间就不辞而别了。

我们大家都知道，张国荣在临死的时候，拥有三亿港币的身家，但万贯家财却不能化解他的苦楚；而继韩国现代集团创始人、富可敌国的大亨郑周永扔下偌大家业去世之后，今年八月，其爱子、韩国现代集团总裁郑梦宪，也选择了以跳楼来结束自己的生命；今年 5 月，菲亚特总裁翁贝尔托·阿涅利因患肠癌医治无效而辞世；麦当劳公司前总裁吉姆·坎塔卢波也是赤条条地猝然离开了人间，除了因制作“巨无霸”、炸鸡腿等等而欠下的累累血债之外，没有带走一分一厘、一针一线……这样的事例简直是举不胜举。他们当初所挣的这些钱财，并不是像下雨一样，不费吹灰之力便到手的，他们也为此付出了相当的代价。但这些金钱、名利不但不能拯救他们，反而往往成为他们葬送性命的根源。

有一位心理医生曾经讲过，生活在大城市中的人，无论从哪一个角度看去，每二十个人当中至少有三个精神病人。虽然他们享受着卫生、绿化等方面的优厚待遇，享受着衣食无忧的生活，但在光鲜精致的外衣、养尊处优的面孔下，却隐藏着纷纭的烦恼，隐藏着杀盗淫妄等恶业。

因此，物质上的享受并不能解决我们的问题，只有用大乘佛法的甘露来洗涤自己的内心，力争将肮脏的自私心彻底洗刷干净，才算走

上了菩提道。

只要工夫深，铁杵磨成针。如果我们能坚持不懈地修持，就一定会取得成功!

《修心八颂》详解

赞普朗达玛毁灭佛教之后，佛法再次弘扬的时期，称为后弘期。后弘期刚刚开始的时候，以阿底峡尊者为代表的很多名震四方的大成就者、班智达纷纷到西藏弘扬佛法。在他们弘扬的佛教当中，有一个噶当派。

噶当派分新旧两种。所谓旧噶当派，是指宗喀巴大师尚未创立格鲁巴之前，在几百年间流传甚广的，由阿底峡尊者传下来的法脉。旧噶当派也分为两派：经论派主要强调大乘佛法的理论；窍诀派着重于修法。

新噶当派也叫格鲁派，是由宗喀巴大师创立的。

在旧噶当派当中，涌现了很多著名的修行人，直至现在，他们都是藏传佛教中举足轻重的传承上师，是所有修行人的模范与榜样。他们为后人留下了不少非常珍贵并具有巨大加持力的修心论典，《修心八颂》和《修心七要》都属于其中之一，且都是以菩提心为主题的论典。

《修心八颂》虽然字面上不是那么广，只有八个偈子，却是非常重要的修法，在藏传佛教当中也享有很高的地位。它由非常有名的

成就者朗日塘巴尊者根据自己的修法精华归纳而成，是一部具有窍诀性的论典，藏传佛教的每个修行人都很重视。

作为大乘佛教徒，我们首先一定要修的，就是菩提心。而菩提心的前提，又是出离心。

本来凡夫就有一种与生俱来的自私心——我执，再加上西方文化，以及某些精神糟粕的影响，使现代人的自私心更加巩固、强化——一切所作所为，都是为自己着想。为了自己的生存、自己的利益，任何事情都敢不择手段、不计后果地去做。

在这种环境当中，要找出一条真正的大乘佛法之路，是相当不容易的，所以，我们在修菩提心上面一定要下工夫。只有这样，才能成为一个真正的大乘修行人。

目前很多人在学《入菩萨行论》和《菩提道次第广论》，这两个宝典里面所讲的，都是菩提心。前者从头到尾都在强调菩提心；后者分为上士道、中士道、下士道三部分，上士道就是修菩提心。

我们千万不能忘记，无论修什么法，都不能离开菩提心。如果没有菩提心，密宗的生起次第、圆满次第就不能成为解脱道。要使生、圆次第成为解脱道，唯一的窍诀就是拥有菩提心，这样生起次第等等才会发挥作用；离开了菩提心，生起次第、圆满次第、大圆满就已经名不副实了。当然，我们本来也不会修生起次第、圆满次第与大圆满；即便我们会修，如果缺少菩提心，也无法修成。菩提心的重要性我们已经翻来覆去地讲了好多次了，《入菩萨行论》的第一品讲的都是菩提心的功德、菩提心的重要性，因为这是一个很关键的问题，如果想成佛或者做一个大乘修行人，就不能离开菩提心，菩提心非常重要！

今生能遇到大乘佛法，是非常不容易的。虽然我们仍有贪、嗔、痴等烦恼，以及很多不好的陋习，但我们遇到了大乘佛法，并极其向

往菩提心和大乘的成就，这种来之不易的机遇，使我们的人生变得非常完美、圆满而有意义，所以我们一定要珍惜。

菩提心说起来很简单，真正要修起来，就不是很容易的事情了。比如，偶尔拿点儿比较重要的身外之物去布施别人，或者在两三天当中去医院当义工照顾病人等等，我们都可以做到，但这还不是菩提心。要修出真正的菩提心，有一定的难度，但是再难，我们也要克服困难去修，力争减少自己的自私心。

当我们把自私心抛弃或减少以后，是不是就很消极——什么都不做，更不去发展自己的事业了呢？当然不是！上次我们也提到过，佛陀在大乘佛法里也一再提及，菩萨学“十明”或者“五明”，就是为了度化众生；我们发了菩提心，也照样需要工作。只是在工作与事业的奋斗方向方面，应该做一些取舍。

比如说，在没有修学大乘佛法以前，一个生意人是为了自己与家人的生存而做生意，自从菩提心生起来以后，他照样可以做生意，但是在动机上就有了很大的改变，从此以后不是为了自己的生存，而是为了众生挣钱。只要做好了取舍，菩提心跟日常生活与社会发展不但没有任何冲突，而且是一种能够推动人类社会发展的，完美、伟大的思想。

无论在家人还是出家人，都可以修菩提心。在家人和出家人的不同，只是外表与一些行为标准上的不同，在思想上与一些修法上，在家修行人与出家人不应该有什么区别——出家人修什么，在家人也同样可以修；出家人思维什么，在家人也照样可以思维。不管是菩提心，还是人身难得、死亡无常、自他相换、自轻他重等等，在家人都可以和出家人一样地修。

现在转入正题，开始讲《修心八颂》。

第一颂

愿我以胜如意宝，饶益他众之意乐，

时时刻刻倍珍爱，轮回一切诸有情。

这个偈子告诉我们，应该怎么样来看待所有的众生。《入菩萨行论》当中也特别强调过，譬如说，我们发了菩提心，发誓度化众生，要为众生作出奉献，但众生是不是我们的负担呢？不能这样看！我们应该把每一个众生、每一个生命像如意宝一样地看待。

如意宝是什么样的东西呢？生活在现代社会的人都没有听说过哪个国家，或哪个考古学家发现了如意宝，就像现在世界上每天都有很多生命，很多动物、植物在绝种一样，如意宝也像恐龙一样不复存在了。但是，历史上曾经有过如意宝。

在佛没有出世的时候，众生没有听闻佛法的大福报，但他们有比听闻佛法的福报小一点儿的福报，就是拥有如意宝。如意宝是一种宝石，如果供奉、祈祷它，就会心想事成。无论是长寿、健康、发财等等，任何一种需求，如意宝都能满足。

我们为什么要把众生看作如意宝呢？因为有了众生，我们就可以做一件伟大的事情——成佛。有众生我们才可以成佛，没有众生我们就不能成佛。

譬如说，菩萨的所有行为，可以归纳为六度。六度的第一个就是布施。布施包括法布施、财布施和无畏布施，因为有了众生，这三种布施我们才能完成。如果没有众生，那怎么布施呢？法布施——给谁讲法？财布施——施舍的财物给谁？无畏布施——救什么生命？任

何布施都不能完成。

持戒也是同样。在大、小乘的佛经里，讲了很多很多的戒律，但佛说过，所有戒律中最重要的戒律，就是断除伤害众生。如果众生都不存在，这个戒律怎么守？没有办法守！

然后是忍辱。有了众生我们可以修忍辱，如果世上除了自己一个人以外，没有任何一个生命，我们有没有办法修忍辱？没有办法！精进也是一样。为了自己的解脱再努力、再精进，都不是成佛之因。六波罗蜜多的最后两个是禅定与智慧，如果离开了菩提心，这两个也不是大乘佛法，不是成佛之因。菩提心也是一样。大乘佛法的核心就是菩提心，因为有了众生，我们才可以修菩提心、发菩提心，如果没有众生，就根本没有办法修菩提心。有了众生，我们才可以学大乘佛法。我们在众生身上获得的利益是非常非常大的，但众生从我们身上得到的利益却很小很小、微不足道。

譬如我们放生，从表面上来看，是我们在度这些众生、利益这些众生，而不是这些众生在利益我们，所有人的概念都是这样；但从实际的利益上来看，我们所放的这些生命给我们带来的利益，或者说我们从他们身上所获得的利益，却远远超过了这些众生从我们这里所得到的利益。

为什么这么说呢？这个道理大家基本上都知道，这些众生在我们身上得到的直接利益，就是我们救了他们一命。在世俗生活中，救命当然是所有恩德当中最大的恩德，但是，如果只是救命而没有什么佛法上的利益，就只是救一次命而已，从整个生命轮回来说，也不是那么重要的事情。他下一次投生到哪里？我们还能够救吗？没有办法！另外，我们通过给他们念经等等，在他们的心里播下解脱的种子，这当然也是一个很大的利益，但我们发菩提心所获得的资粮，却远远超

过了这些众生所获得的利益。如此看来，实际上不是我们在利益这些众生，而是这些众生在利益我们，这是一个很简单的道理。

世俗生活中很多情况都是这样。一个很善良的人去做一件善事，譬如去照顾病人，或者去帮助有困难的人，从表面上看，是这个人在利益这些众生，并不是这些众生在利益这个人；但从因果的角度来说，这些善因肯定会带来善报，这个人所获得的利益，远远超过了众生从他身上所获得的利益。

比如，前几年发生海啸的时候，很多善良的人到现场去救了无数难民，从医疗、生活、安抚等方面给难民带来了一定的帮助。从表面上看，是这些人在拯救、利益这些难民，而不是这些灾区的难民在利益这些人；但从因果的角度来说，他们对这些难民所做的一切都不会白做，虽然不能在当下看到什么回报，但这些因果永远都会存在，他们必将得到千百万倍的回报。所以说，实际上是灾区的难民在利益这些帮助灾民的人。这是一种自然规律，不是任何人的安排。

作为初发心的大乘修行人，虽然我们已经发愿要度化一切众生，但由于我们目前的修行还没有到位，所以对众生的利益还不是很大。我们千万不能认为，我是发了菩提心的菩萨，我正在度化众生，我已经很了不起了，芸芸众生中我高高在上，众生都是没有出息的愚痴者，是我拯救的对象！觉得自己像救世主一样。要知道，在无形当中，实际上是这些众生在帮助我们，这些众生带给我们的利益，已经远远超过了我们对他们的帮助，我们对众生做的这些事情都不足挂齿、不值得骄傲，这些众生才是我们的救星。这样思维以后，我们的贡高我慢、骄傲自大一下子就会遭到重创。

当然，众生度我们，是建立在我们发菩提心的基础上的，这一点是我们自己的功德。如果我们不发菩提心，这些众生也不会给我们

带来这些利益，这是善有善报的结果，也是佛陀在大乘经典中对菩提心赞叹不已的原因。有了众生，我们才可以做一件非常殊胜的事情——积累无穷无尽的资粮。所以，我们应当把众生当作如意宝。

你们不要认为：没有众生我也有办法积累资粮啊！我可以在自己家里供曼荼罗。供曼荼罗不是也可以积累资粮吗？但是，我们不要忘了，供曼荼罗的前提，仍然是菩提心。在具备菩提心的前提下供曼荼罗才能积累资粮，离开了菩提心，就没有什么功德，佛菩萨绝不可能缺少我们曼荼罗上的那么一点点粮食。

菩提心从哪儿来呢？我们一般认为，就是我们自己发起来的，但实际上不是这样。没有众生，我们就无法发菩提心。所以，大乘佛法的要求，就是要把众生当作自己的父亲、母亲、如意宝等等来看待——因为有众生，我才有修行大乘佛法的机会；因为有众生，我才有成佛的机会。众生给了我一切。我给了众生什么呢？即使我们在不求回报的条件下去放生，也只是给了他们第二次生命，重新让他们回归大自然而已。我们不能认为人类可以主宰一切，人类是非常了不起的，人类可以征服一切……实际上我们什么也做不了。

我们可以想象，即使我们今天真正获得了如意宝，又能怎么样呢？只有一辈子享用不完的物质财富等身外之物，除此以外，如意宝既不能让我们成佛，也不能给我们菩提心、出离心，但是，众生却给了我们发菩提心的机会、成佛的机会。

按照世间的常规，如果某个众生对自己有非常大的恩德，而我们却心安理得、毫不在乎，这种忘恩负义的做法，世间人都会嗤之以鼻。佛教更是一直都强调、提倡感恩的观念。

对谁感恩呢？我们不能分什么种族、类别等等，而是对所有众生感恩。修菩提心首先是思维众生的恩德，然后就是要去感恩、报恩。

我们今天走上菩提道的推动力，就来自于感恩。如果没有感恩的理念，我们就不会有动力，所以感恩非常重要。因为有了感恩的观念，我们才会发誓成佛，才能走上正规的大乘佛法之路，而不会脱离大乘佛法的轨道，所以，我们要把众生视为比如意宝还要珍贵的宝贝。这样才能成为一个大乘修行人——既可以发菩提心，又没有傲慢心，这是非常重要的。

以前有个学气功的人告诉我，他们修到一定层次的时候，就把芸芸众生观想在自己的下方，并培养这样一种心态："他们是毫无功德的，我才是最了不起的！"也许他们就是在这样的心态中完成一些修炼过程的，但大乘佛教徒却万万不能这样。

以前的修行人在证悟以后，不但是对自己的上师感恩，对众生感恩，而且对自己学佛、证悟的地方也感恩。

一百年前有个叫竹钦仁波切的修行人，他就是这样。他上师所在的地方叫"弟果"，他证悟的时候，在著作里写到："顶礼弟果的山、弟果的水！顶礼弟果的狗！因为有了弟果这个地方，我的上师才会在这里传法；有上师传法，我才有修行的机会；因为我修行了，所以今天才能开悟。"

不仅仅是一个成就者有如此感受，我只是举了其中的一个例子而已，很多高僧大德都有这样的感觉。当他们开悟的时候、生起菩提心的时候，或者是生起大圆满智慧的时候，当下便对一切感激万分，他们才不会认为"我很了不起，我现在有菩提心了，我现在有智慧了"，而会回过头去看，这些是从哪里来的？是谁赐给我的？是谁给我创造了这样的条件？然后便生起感恩戴德之情，并迫不及待地准备去报恩。

我再举一个世俗的例子。前几年有几个人开车去西藏，只是到珠峰脚下所有游人都可以抵达、观光的地方逛了逛，根本没有登上珠

峰，却回去宣称：“我们征服了珠峰！”征服什么呢？那是所有人都可以轻而易举地开车上去的地方啊！他们的心态就是这样。

与此形成鲜明对比的是，真正第一个登上珠峰的西藏人在接受电视台采访时，记者问他：“你是第一个征服珠峰的人，你是不是觉得很光荣？”他回答到：“不能这样说。人类是永远不能征服大自然的！与此相反，我非常感谢珠峰，正是她的宽容，才让我有机会趴在她的肩膀上看这个世界！”前后两者迥然不同的心态，也暴露出当事人内心的浅薄与成熟。

所以，在某件事情上取得成功以后，我们绝不能有“因为我很了不起，所以才成功了”之类的想法，而要知恩图报，感谢给我们创造了条件的人或者大自然。

以前西方人认为，人类可以征服大自然，并不计后果地、过度地开发能源等等，现在意识到人类即将面临无法生存的困境，才开始提倡“环保”的概念，这已经是一个没有办法的办法了。但古人却不是这样。古人认为，大自然对人类有一定的恩德，因为它给人类提供了生存的环境，所以他们很爱护环境。如果始终都对整个人类社会，包括大自然有着感恩之心，我们也不会随随便便去破坏大自然，环保意识自然而然也会加强。

作为大乘佛教徒，我们永远不能有征服大自然，征服某些国家、某些民族或某些人的想法，而要感谢大自然，感谢所有的众生，因为有了大自然和众生，我们才能完成一个伟大的事情——发菩提心、证悟空性！

有了感恩的观念以后，该如何报答众生呢？是不是说声谢谢你们，或拿些钱来回报他们呢？都不是！唯一的报恩方式，就是给每个众生指一条光明的道路，然后让他们自己走。以现代人的口吻来说，

这是“最科学”的方法。

第二颂

愿我交往何人时，视己较众皆卑下，

诚心诚意又真挚，尊重他人献爱心。

这句话是告诉我们，无论何时何地，跟何人相处，都应该保持的一种心态。

世间人在这些情况下，会是什么样的心态呢？譬如，无论事业上也好，学习上也好，如果别人比自己强一点儿，就会嫉妒、不高兴；如果别人与自己不相上下，就会想方设法超过他；如果别人不如自己，就会寻机侮辱对方。刚刚相处的时候，不一定立即看得出来；时间久了以后，这些心态就会慢慢出现。凡夫基本上离不开这样的心态。这不是我说的，而是佛说的，佛经上多次提到这一点。

但是大乘佛法却告诉我们，在和任何一个人相处的时候，要发自内心地认为，在所有人当中我是最底层的人，我不如所有的人。为什么要这样想呢？因为这样我们就不会有骄傲自满的心态，才不会去欺负任何一个生命。

不过，这种心态必须发自内心，而不是矫揉造作的，倘若心里自以为了不起，却表面上说自己是最差的、最弱的，只是虚伪地做个样子给别人看，就不符合大乘精神。

所有的生命，包括蚂蚁、蚯蚓等等，对我们的恩德都是很大的，虽然也许在这一生当中没有给我们带来什么，但在整个生命轮回当中，这些蚂蚁、蚯蚓等等却给我们带来了无穷无尽的利益，而我们又是怎样对待这些众生的呢？在流转轮回的多世累劫当中，我们有些时候是

去杀这些众生，有些时候是去骂这些众生，伤害这些众生，偷众生的东西等等，就只会这样对待他们，而不会有其他作为。哪怕只是在这一生，我们也伤害了很多很多的众生。

内地的学佛人很多都不是从小就开始学佛的，除了一些小孩子以外，都是半路学佛的。虽然在此之前，我们不是什么屠夫、妓女，但现代人的生活，却总是跟“杀生”等残忍字眼连在一起。即使现在我们也学佛了，听了很多法，学了很多大乘知识，但我们现在有没有菩提心、有没有证悟呢？如果什么都没有的话，我们不是最差的又是什么呢？

我们不能认为，因为我有钱、有权、有名，所以不是最差的！现代人就是这样，有了一点儿钱、一点儿权、一点儿学问，连走路的方式都不一样了——趾高气扬、不可一世。大乘佛法最反感的就是这些做法，有了这样的心态，就永远也不会成为一个修行人。

名利、金钱到了关键的时候，能起什么作用呢？你们可以想想，全世界最富有的富翁倒在病床上的时候，会是什么样子？他的钱可不可以帮他解决什么问题呢？根本无法解决！那个时候，他和最贫穷的老百姓所面临的都是一样的，名利、金钱等等，只是一套用来欺骗我们的骗术而已。

这次世界佛教论坛的主题词——“和谐从心开始”说得很好，一切就是从心开始的。中国联通的广告词——“沟通从心开始”也是这样。沟通也是从心里开始的，如果心与心不沟通，心与心不和谐，表面的沟通与和谐实际上都是虚假的、骗人的，这些骗局不但对整个生命没有好处，而且还会导致很多的不利因素。

虽然大乘佛法并不是说什么事情只是心里想想就可以了，仅仅将菩提心停留在口头上或思想上，而没有实际的行动是不行的，但真

正的菩提心却不在于外表，而在于内心，第一步一定要从心里开始，之后才是外表上的实际行动。没有发自内心的一举一动，都是虚伪的，整个佛法都不欢迎、不提倡这一点。

当然，我们以前也讲过，在实际行动上，也是有过程、有次第的，不是今天发了菩提心，明天就要把身体也布施了。

有了内心的愿望以后，行为方面能做多少就做多少。佛也没有要求我们一定要度化所有生命，这一点佛也做不到，我们更做不到！但是，如果有了这样的心，根据自己的力量去利益众生，就基本上达到了佛的要求。

大乘佛法的宗旨，就是真心实意、全力以赴地服务于所有生命——不是全人类，而是所有的生命！这也不是说，从今天起，大乘修行人就不能为自己做任何事情，不能吃好的东西，不能穿新的衣服，不能住舒适的房间，全部都要过原始生活。佛没有这样要求我们，即便是要求了，我们也做不到。佛要求我们，在衣食住行等基本生活方面，不需要太大的投入。只要有了利益众生的发心，基本的、朴素的生活条件自然而然就会具备。不仅如此，如果我们的力量、精力没有投错方向，不但自己的事情会成就，众生的事情也会成就的。

从有史以来到今天，全世界的人都在追求金钱、名利，或者子女、前程等等，但是每个人却最多只能得到一个临时性的结果——短暂的幸福、健康、升官、发财等等，然而，当他们离开人世间的时候，却不是开开心心、心满意足地走的，而是在心不甘、情不愿的前提下，死不瞑目地走的——他们最终失败了。因为他们的力量投错了方向，所以最后也不会有任何结果。就像投资商投资错了，最后一无所获一样。投资商的失败只是钱收不回来，这没有太大的问题，而我们所投入的，却是生命与毕生的精力，假如我们投错了，就是惨重的损失、

巨大的失败！

最新研究资料发现，人类吃了半个多世纪，并认为是最有营养价值、最了不起的肉啊、蛋啊等等，原来是一些潜在的健康杀手，是导致现代文明病的巨大顽凶。令人深思的是，为了人类的这种错误，无数的动物却付出了生命的沉重代价。

现在很多人开始从原来的幻觉中慢慢苏醒过来——不能把健康、发财等等作为生存的意义，不能把努力的方向搞错了。佛教徒在这方面，应该是走在前列的先锋，因为佛在两三千年前就告诉了我们这一点。

如果把我们的力量——慈悲心与智慧一点一滴累积起来，最后一定会成佛。佛是智慧的顶峰、慈悲心的顶峰，达到这样的顶峰，是任何人都可以做到的。

以前我们之所以把“生存的方式和生存的意义”当作一个专门的课题来讲，就是为了告诉大家，我们的精力不能投错。错误的投资是没有回报的！

这不是我告诉你们的，而是佛告诉我们的，佛给我们指点的路，就是这样的。除了佛以外，世界上没有任何人能说出这样的话。

人类有史以来，没有一个人是跟自己斗争的，都是两个教派、两个国家、两个种族相互之间的斗争，我们要尊重佛，向佛学习，往佛的方向走，就不能往外斗争，而应当挑战自己、战胜自己——杀掉我们的自私心，铲除我们的烦恼、我慢、我执。《入菩萨行论》里面有很多这样的内容。佛就是这样告诉我们的。

作为凡夫，我们不可能一下子就把自私心、我慢、我执等清扫得干干净净，但至少应当有所进步，当出现一些坏念头的时候，就要马上意识到：这是不好的想法，我不该有这样的念头，我的想法是错

误的！我不是什么了不起的大人物，有一点儿钱、有一点儿权、有一点儿名利，都没有什么了不起，金钱、权利、名望，都是合合离离的身外之物，没有一个会永远属于我。如果因为这些东西而傲慢，我们就堕入了无明的网。要想真正做一个大乘修行人，就要这样严格要求自己。

虽然很多世俗人也很不错，看见一些穷人生病了，就掏出钱给别人看病，电视台、报纸等各种新闻媒体也会连篇累牍地报道，大家都觉得这个人很了不起，当事人可能也会觉得自己很了不起，但大乘佛法却不是这样。大乘菩萨所有的行善——舍己为人、助人为乐等等，都应当在不为人知的情况下悄悄地去做，如果做一点点好事，就马上大肆宣扬，做很多自我宣传，把新闻媒体都找来，召开记者招待会等等，就只是一个徒有虚名的外表。

大乘佛法反对这些做法。做事情就要实实在在去做，做了以后，也不能认为自己很了不起，因为其他人做不到，只有我才做得到，如果这样，就不会有菩提心。

小乘的经书里面也提到过这一点。主修小乘的南传佛教，到现在都十分强调修四禅八定。小乘的止观修法，也即修四禅八定。当禅定修到非常好的阶段，即修到色界四禅的时候，如果突然间冒出一个念头——只有我才有这样的禅定，其他人都不会有这样的禅定，我是很了不起的——坐禅者的心相续立即就像一条河被搅浑了一样，这个禅定从此以后就是烦恼定，会变成没有用的东西。连小乘佛法都是这样要求，大乘佛法就更不用说了。

发自内心地服务众生，是我们的义务，做一点儿利益众生的事没有什么了不起的。就像从传统的角度来讲，父母抚养儿女是天经地义的义务，谁也不会觉得自己很伟大一样。我们第一天进入大乘佛法

行列的时候，就发誓要度化一切众生。既然要度化一切众生，那我们今天做一点儿利他的事，也是理所当然的事情，没有什么值得夸耀的。

我们要把其他人视为最珍贵的人，因为所有众生都对我有恩德，所有众生都是好的，只有我才是不好的，帮助好人是我义不容辞的义务，这样我们才会有度化众生的愿望。反之，如果认为，虽然我有不好的地方，但我也不是一个全方位的坏蛋，这些众生也有不好的地方啊！他们也不是十全十美的啊！我为什么要去帮助坏人呢？这种心态就会阻止我们的菩萨行，破坏我们的菩提心。我们不能去琢磨、思维这一点，如果这样思维，就会生起傲慢心，不会有什么好结果。众生虽然有不好的一面，但从无始以来，我们一直在观察这些不好的一面，所以至今什么成就都没有。如果我们依旧去观察众生的缺点，就永远不会有什么收获与成就。

发现众生好的一面，我们才会产生感恩、报恩的念头，而报恩的唯一方法，就是成佛，这样我们才会发菩提心，这样的心态既利他、也利己，二利都可以成办，这是一个非常理性、聪明的选择。

我们以前总是看自己好的一面，即使自己有再大的过失，都视而不见、忽略不计，甚至把自己的缺点当成是优点，却非常细致地去观察别人的过失，对别人吹毛求疵，哪怕其他众生有一点点过失，都会绞尽脑汁地去挖掘、去宣传，这样就使我们变成了凡夫当中的凡夫。

我们在轮回当中流转了那么长时间，但我们却没有任何功德。你们好好想想，从小到大，我们在学校里面读了那么多书，在社会上学了那么多知识，城里人比乡下人所受的教育程度高很多，但我们所得到的教育都是些什么呢？无非就是为了我们的生活怎么样去挣钱。

当我们活在这个世界上，可以吃、可以穿、可以住的时候，我们在学校里学的知识、我们辛苦一辈子挣的钱还有点儿用，但是，当

我们离开人世的时候，当我们再也不能吃、不能穿、不能住的时候，这些知识、这些钱都没有用了。你们从头到尾、里里外外、从上到下再三地思维，我们能带走的、真正属于我们的是什么呢？死的时候，除了业力以外，无论是所学的知识，还是其他的身外之物，全部都要放弃，没有什么可以带走的。

我们已经在这个地球上生存了这么长的时间，我们的生活条件已经很优越了，但我们还想创造更优越的条件。然而，当我们走的时候，却什么都没有，那需不需要为来世创造什么条件，需不需要为死亡做一些准备呢？这就是一个问题。你们自己回去思维，并把这种思维延伸到所有众生身上——因为我需要这样，所以众生也需要，我必须为众生服务！

这些说起来很简单，你们也会觉得这是很基础的佛教常识，但我在山上待了那么长时间，学了那么长时间，这些常识我一个都没有做好。你们有没有做到？如果没有做到，则即便是常识，我们还是要做啊！所以，我们要从头开始，发自内心地把所有众生当作很殊胜的对境，要珍爱所有的众生。

佛教断除烦恼的方法是很多的，有小乘断除烦恼的方法，有大乘显宗断除烦恼的方法，还有大乘密宗断除烦恼的方法，这些方法的结果基本上都是一样的。

小乘行人证悟阿罗汉的时候，也彻底断除了所有的烦恼障，只是没有断除烦恼障的一些习气——所知障。

什么叫做烦恼障呢？就是由自私心、我执而产生的贪心、嗔心、无明、嫉妒、我慢等等。

为什么称为“烦恼”呢？这有两种原因：第一，当嗔恨心、嫉妒心等念头进入心相续的时候，就会让人很不舒服、很苦恼，所以称

之为烦恼。第二，烦恼如果串习以后，就会在阿赖耶识上留下烦恼的种子，到了一定的时候，这粒种子会成熟。烦恼种子成熟的时候，肯定会产生痛苦。由于它还会导致下一世的痛苦，因而称之为烦恼。

为什么叫“障”呢？有了烦恼以后，它就不会让我们获得解脱，它是解脱道上一个很大、很严重的障碍，所以叫做“障”。

什么叫做所知障呢？除了烦恼以外，众生还有很多的执著，这些执著阿罗汉也没有断除。阿罗汉虽然没有我执、自私，也没有贪心、嗔心，但是还有一些细微的执著。执著什么东西呢？执著外境、内心，这些执著叫做所知障。

为什么叫所知障呢？有了这样的执著以后，就不能精通、证悟真正的法界如来藏，这是成佛的一大障碍，所以叫做所知障。

我们现在不需要区分什么烦恼障、所知障，只需大概了解一下就可以了。断除所知障，现在还不是当务之急，问题的关键，是要断除烦恼障。

怎样断除烦恼障呢？前面讲了，方法很多。小乘是以回避为主——很多烦恼不敢面对，而是尽量回避，回避以后，就可以减少一些粗大的烦恼，趁着粗大烦恼较少的时机，先通过小乘修法断除细微烦恼，随后，粗大烦恼也就自然断除了，这是小乘断除烦恼的方法。

大乘显宗断除烦恼的方法不是躲避，而是把烦恼转为道用。怎么样转为道用呢？有两种方法：一个是菩提心。譬如说，从小乘的观点来说，我执是一定要断除的，小乘佛法从来不认为我执可以转为道用，所以要断除我执，而不会保留我执，但是，大乘行人却利用我执来发菩提心——“我”要度化众生，“我”要成佛，“我”要利益众生等等，这些都是以“我”为起始点，从而把我执转为道用的方法。烦恼转为道用的方法在佛经里面讲了很多，《入菩萨行论》里面从头到尾讲的

都是烦恼转为道用的方法。另外一种烦恼转为道用的方法，是在证悟空性以后。一般而言，证悟空性以后，不会有太大的烦恼，即使因为以前的习气而产生烦恼，也不会像普通凡夫的烦恼那样严重，不会影响修行和成就，这也是烦恼转为道用的方法。

而从密宗最高的境界来说，就根本不会认为烦恼是什么不好的东西。密宗的见解很高，认为烦恼就是智慧，轮回就是佛的坛城、涅槃，轮回和涅槃从来没有分开，烦恼和智慧也从来没有分开，但是，这种见解离普通人的境界还非常遥远。

以上三种层次的方法，都是断除烦恼的方法。我们目前应该怎样断除烦恼呢？下面这个偈子告诉我们：

第三颂

愿我恒常观自心，烦恼妄念初生时，

毁坏自己他众故，立即强行而断除。

无论是任何时候、任何地点，我们都要观察、监督自己的行为。时时刻刻都要有正知正念，要知道自己在干什么，这个很重要。

正念是什么呢？就是不忘记自己该做什么，不该做什么，随时都要提醒自己；所谓正知，就是时时刻刻都要知道自己在说什么、想什么、干什么，身、口、意三方面都要观察。观察的同时就会发现，自己是否在说不该说的话，或是在想不该想的东西，或是在做不该做的事情。

发现这些问题之后，断除的方法虽然很多，但对我们初学者来说，密宗断除烦恼的方法还不是太适应，我们目前可以做到的，就是小乘和大乘显宗的一些方法。譬如说，当我们发现一个新的嗔恨心、贪心、

傲慢心、嫉妒心等等的苗头刚刚冒出来的时候，就不能让它发展，而应当机立断地加以控制，如把对方观想为父母等等，或静下来想一想人身难得、死亡无常等等。通过这些对治方法，肯定烦恼当下就可以大幅度下降，这样就比较容易消灭这些烦恼。如果是在人群当中产生了烦恼，就先回避一下，找个地方静下来坐一坐，修一修菩提心、无常等修法，心态立即就可以调整好。如果不及时制止而任其发展，当烦恼在心相续中串习得很坚固以后，就不好处理了。

当然，这些方法只是暂时地、表面上地解决问题，还不是根本解决问题的最佳方式，因为过了一会儿，这些烦恼又会恢复如初；但这些都是离我们最近的修法，通过这些修法，立即就能减轻很多烦恼。对我们来说，解决表面上的问题也很重要，先把表面上的问题解决了，把烦恼降下来，不让它影响我们，驱使我们去做杀、盗、淫、妄等恶业，以后则慢慢通过修行来彻底解决烦恼，这是最重要的。

为什么要控制烦恼呢？因为烦恼不仅给自己带来很多的痛苦和伤害，还给其他人带来很多的痛苦和伤害，所以要断除。

具体的观想方法，在以前的《慧灯之光》里面已经讲过了，《广论》和《入菩萨行论》里面也讲了很多。方法一定要懂，不懂方法就没有办法断除烦恼，但仅仅懂方法、懂理论，也不能解决问题，而只能减轻一些烦恼、改变一些习气等等，佛也是这么告诉我们的，所以要实实在在地修。

作为在家人，我们不可能把所有的时间都用来修行，更没有时间去学很多的理论。如果既不修行，也不闻思，烦恼怎么能解决呢？对凡夫来说，断除烦恼是很困难的事情，不是想解决就能解决的，所以，我以前也要求过，只要我们每天都能安排固定的时间，两个小时、三个小时，甚至四个小时，若能长期坚持，就应该可以控制或断除烦恼。

麦彭仁波切的空性修法，是非常具体的修法，虽然字不多，藏文就是一两页纸，却是非常好的窍诀。在五加行修完以后，大圆满还有一些不共同的加行，这些不共同加行修完以后，在没有修正行之前，就可以修这个法。

虽然密宗也采用中观的观察方法，但与显宗的方法稍有不同，释迦牟尼佛在《入楞伽经》等佛经里面讲了，我们以前也讲过。譬如说，人对狗扔石头的时候，狗不会追人，而会去追石头；人对狮子扔石头的话，狮子却不会去追石头，而会去追人，最后设法把人吃掉。因为狮子知道，人被吃掉以后，就不会再有人对它扔石头了，狗不懂得这一点，所以就去追石头，最终也不会解决根本问题。

这个比喻说明，显宗修行人或没有窍诀的人在修空性的时候，是往外观察，用种种方法去推理、观察山河大地等外在的东西，最后把外境抉择为空性，但这样修的效果不是很好。

最好的方法，是先不观察外境，而是观察自己的心。对我们凡夫来说，虽然外境有一定的影响，但所有的外境都是内心种子成熟以后产生的现象。就像投影机一样，投影机投射在屏幕上的图像来源不在外面，而是在投影机里面，要控制图像、破坏图像，就不能到屏幕上去搞破坏，而要把机器破坏掉，这样图像自然就被破坏了。

大乘佛法真正的修法也就是这些，不知道你们现在有没有修？无论大圆满、大手印还是大中观等修法，其基本的要求都是：第一，要有足够的资粮；第二，要有坚定的信心。信心和资粮具备以后，就可以证悟。佛在大乘显宗经典里面也提到过，证悟如来藏的唯一方法，就是信心与资粮，只要有了信心与资粮，就能逐渐逐渐地证悟。

作为居士，我们不可能根本没有信心，但密宗对信心的要求很高，如果我们既没有资粮，信心也很一般，就没有办法证悟大圆满。

因为心的本来面目或者本性远离一切戏论，不可言、不可思，已经超越了思维和语言的范围，所以不能通过推理来完全证悟，但推理的方法可以让我们放下很多执著。

以前没有推理的时候，我们认为，世界是客观存在的，所以导致了很多烦恼。通过观察以后，就知道这一切不是实在的，而是如幻如梦的，这样就可以减少一些烦恼和执著，再加上进一步的修行，就有可能慢慢证悟。虽然这种修法的证悟速度有点儿慢，但我们这种根机的人也只能这样退而求其次了。

不知道你们有没有修这个修法，如果没有修，那是非常可惜的。如果这样下去，就永远也不能控制我们的烦恼。

打个比方说，在生病的时候，如果我们知道什么药可以治好自己的病，这个药的服用方法也知道，治病的药也有了，但我们却不去服用这些药的话，会不会减轻痛苦呢？不可能！

同样的道理，如果学到了修法，就一定要修。无论在家人还是出家人，都可以修。我上次也讲了，虽然在家人在外表和一些行为上不能和出家人完全等同，但内心却可以与他们保持一致。出家人修什么，在家人也可以修什么；出家人思维什么，在家人也可以思维什么。二者的精神、思维都可以完全一致，所以务必要修。

潜伏在我们心里的烦恼，已经不是一两百年，或一两千年的历史了，从无始以来，烦恼就一直在我们心里串习，那么多的烦恼一直发展到今天，想立即放下是不现实的，但是，只要我们修行，肯定终究可以放下。

学佛的最终目的，是断除烦恼。小乘行人是断除自己的烦恼，大乘菩萨要断除一切众生的烦恼。不过，要断除众生的烦恼，首先就要断除自己的烦恼。如果连自己的烦恼都没有断除，学佛就等于白学——

今生积累的一些福报最多能让下一世不堕地狱等恶趣，其他不会有什么结果，更不可能断除其他众生的烦恼，所以一定要修行。

除了每天例行的修行之外，我们还应该利用一些不需要上班的假期，在半个月、一个月或者是七天左右的时间中，到一些圣地，比如莲花生大师等成就者修行过的地方，或者是在自己家里闭关专修。

修行的时候，要选择自己适应的环境。适应的意思是说，一到某个地方，心里就很开心。假如符合这个条件，哪怕是在城市里都可以。如果没有机缘到圣地修行，则在自己家里修行也是很不错的。

佛也曾经说过："吾为汝说解脱法，当知解脱依自己"。我已经告诉你们所有的修行方法，为你们指明了解脱之道，但是，解脱不解脱，还是要靠你们自己。如果你们认为断除烦恼不是很重要，你也可以不修行，但如果不修行，就不能断除烦恼，不断除烦恼，也就无法获得解脱。关于这一点，大家务必要三思。

当所有的加行修法修完了以后，是不是仍然不需要修大圆满或大手印呢？当然不是。大圆满、大手印我们一定要修。

要知道，密宗是极其方便快捷的法门，只有往昔积累了极大福报的人，才有听闻修持密法的缘分。在贤劫千佛中，只有三尊佛宣说了密宗，其他佛都不讲密宗。也就是说，密宗出现的几率只有佛出世的千分之三，所以密宗是很难得、很珍贵的，我们一定要修！

修密宗一定要修加行，要从人身难得、寿命无常开始。在没有修人身难得，没有培养出离心，更没有培养菩提心的时候，我们不主张、不赞同修大圆满，因为大家的根器还不适应、不成熟，在没有成熟之前，修这些法也没有用。到了适应的时候，我们会鼓励大家修密法的。

如果没有断除烦恼，我们以后肯定还会遇到很多很多的痛苦，因为我们是凡夫，凡夫的阿赖耶识里面，已经埋藏了数之不尽的种子，

虽然这些种子里面也有好的，但绝大多数都是不好的恶业种子。这些恶业种子以后必然会成熟，成熟以后就是无穷无尽的痛苦——衰老的痛苦，死亡的痛苦，中阴的痛苦，下一世的痛苦……

人生并不是我们想象的那么幸福、完美，整个六道轮回就更恐怖了。在面临这些痛苦和恐怖的时候，每个众生都是非常脆弱的，哪怕是世俗人认为非常了不起的国王、将军、学者等等，在面临这些问题的时候，也跟我们一样无奈。

到了那个时候，我们目前所做的一切世俗的事没有任何作用，金钱、地位、名誉，都不能解决烦恼。即使拥有全世界的财富，即使是全世界最有名、最有地位的人，也同样有烦恼。在面对痛苦的时候，都是两手空空没有任何办法。虽然我们从小到大一直都很努力、很积极地为生存奔波，但在那个时候却不值一分钱！如果今生不解决烦恼，什么时候再有解脱的机会就很难说了，所以一定要修行。

第四颂

愿我目睹恶劣众，造罪遭受剧苦时，

犹如值遇珍宝藏，以难得心爱惜之。

当我们看到性格下劣的众生遇到很大痛苦的时候，譬如说，在屠宰场里看到畜生遭遇被宰杀的痛苦或是知道某人正在承受难忍的病痛之苦却没有钱去看病，或是其他众生在遭受不同程度的痛苦需要我们去帮助的时候，我们要把这些众生当作宝藏一样对待。

一般来说，在遇到金矿、钻石矿或者珠宝聚集的宝藏之际，我们会迫不及待地去挖掘，去开采，这样就可以发财。同样的，当我们发现这些众生受痛苦的时候，千万不能逃避，而应积极主动地、高兴万

分地投入到帮助众生的事业当中。为什么要高兴呢？是不是看见这些众生受痛苦而感到高兴？当然不是！众生痛苦菩萨怎么可能高兴呢？高兴的原因，是因为我们有这个机会去利益众生。

譬如，前几年发生海啸的时候，作为佛教徒，就不能找种种原因退却，说什么“那个地方很危险，我不愿意亲自去帮助他们，而只能给他们捐点儿钱”等等。平时我们修菩提心、发菩提心的时候想得也很好，要为众生如何如何，恨不得把自己的生命都马上捐出去，但如果在众生遇到危难的时候就退避三舍，这就不是大乘修行人的做法。

我们虽然也有烦恼和痛苦，也不是完全自由的人，也需要佛菩萨的加持和帮助，但同时我们也可以帮助其他众生，这是一个机会，这个机会是非常难得的，我们不能忘记这一点！我们可以试想一下：如果我们堕入地狱、饿鬼道或者旁生道，有没有这样的机会？没有！不要说三恶趣的众生，即使是天人，有没有利益众生的机会也很难说。虽然天人因前世的善业而拥有健康、长寿、受用等世间福报，但他们却不一定有利益众生的念头，非天就更没有了，唯一拥有这种机会的就只有人。

利益众生的机会千载难逢。做一个有钱、有权、有名利的人不是很难，如果我们真正相信因果，哪怕在佛像前供一朵花，这个福报都足够我们在多世累劫中做有钱、有权、有名利的人；但是，做一个有利益众生机会的人，却是非常难得的。

本来每个人都可以有这样的机会，然而，很多人却没有这样的概念。我们很幸运，不但有了这样的机会，而且也懂得怎样去利益众生。你们有没有想过，如果今天有人告诉我们：你只能选择一个东西保留到后世，你们会选什么？金钱、健康还是智慧呢？我认为，其他什么都可以不保留，但有一件事情不能不保留，那就是利益众生的机会。

假设没有利益众生的机会，那我们生存的意义又是什么呢？吃喝玩乐吗？保留这些值不值得？世界上有各种各样的生命，他们吃的、穿的、用的都不一样，但他们都可以维持自己的生命，吃穿不是什么重要的问题。

你们一定要好好地思维一下，如果你们最终选择了利益众生，我认为至少你们的想法是很好的，即使不一定走上了大乘的路，但至少往大乘佛法靠近了一点儿。

凡夫的心非常不稳定，自己都拿不定主意。即使我们想保留这种机会，也不是想留下来就能留下来的。如果想保留利益众生的机会，第一是要发菩提心，第二是要积累资粮。

我们一定要发自内心地思维，不要只是表面上念念经，说什么“我要修加行，要是不修加行，我就不能听密法、修密法；如果不修密法，我就会堕地狱，那样好痛苦呀”等等，凡事都以自私为宗旨。当我们充分了解自己的时候，才发现自己既没有出离心，也没有菩提心，那就是十分可悲的事情了。

譬如说，在飞机激烈颠簸、即将发生空难的时候，如果有一个人被扔下去，其他人就可以存活的话，我们能不能选择被扔下去，那个时候就很悬了！都不想死了！你们有没有想过这种情况？我是想过的，真的很难！在生死关头，就不一定像在飞机走得很平稳，或在地面上修菩提心时想得那么容易了。所以，在生死存亡的关键时刻才能真正考验自己。

再譬如说，在没有生病或没有痛苦的时候，我们都觉得自己可以做到自他相换、自轻他重，但是，真正要把别人的病痛和苦难转移到我们身上的时候，很多人就准备往后退了。

这是可以理解的，凡夫肯定是这样。但也没有问题，我们可以

慢慢地进步。只要在飞机颠簸的时候、在生病的时候，能有一点点类似的发心，就已经很不错了，我们要鼓励自己。

多年以来，我们一直认为自己的价值观不错，但实际上全都是颠倒的。因为我们的价值观是颠倒的，所以我们的选择也是颠倒的；因为我们的选择是颠倒的，所以我们的后果也是颠倒的——想要的东西得不到，不想要的东西偏要源源不断地来。

我认为，建立一个正确的价值观，比任何一个理论都重要。我们一定要树立起正确的生存目标，并往这个方向奋斗。如果除了吃喝玩乐，没有任何理想，那就跟动物完全一样了。这是佛说的，不是我说的，但我发自内心地同意佛的这种说法。

如果没有闻思修行，没有利益众生，我们的生活还有什么意义呢？你们能不能找出，除了闻思修行以外，还有什么可取的人生目标？反正我想不出来。如果你们也找不到，就最好接受佛的劝告，将成佛利众作为自己的人生目标。有了这个目标以后，就要为达到这个目标而奋斗。什么是奋斗？修行就是奋斗！

第五颂

愿我于诸以嫉妒，非理诽谤本人者，

亏损失败自取受，利益胜利奉献他。

第五句颂词的大概意思，就是讲如何把烦恼转为道用。

在我们没有任何错误，至少没有故意伤害任何人的情况下，倘若他人没有任何理由，纯粹是以嫉妒心诽谤我们——无论是从世间角度，还是出世间角度来诽谤我们，应该怎样对待呢？

如果是不修行的世间人，特别是不修大乘佛法、不发菩提心的人，

在遇到这种情况时，肯定会想尽一切办法来对付这个人，或是诽谤，或是伤害，不达目的，誓不甘休。

但大乘佛法却要求，大乘修行人绝不能与众生争论、计较，宁可做失败者，不能做胜利者。要心甘情愿地接受亏损失败，并将胜利与利益奉献给别人。

我们能不能做到呢？肯定是很难。难没有问题，也很正常，因为我们刚刚开始修行，没有一个刚刚开始修行的人是非常完美的。不仅是我们，包括释迦牟尼佛在内的以前很多的修行人，在刚刚开始修大乘佛法的阶段，也和我们一样，但他们有耐心、有精进，所以能逐渐克服自私心，并最后获得菩提果位。我们现在也要这样去做——无怨无悔地把胜利奉献给众生，自己去领受失败。

可能很多人对此不理解，尤其是受过西方文化教育的人就更觉得不可理喻，但佛的要求就是这样。如果我们按照这个要求去做，最终真正的胜利者是自己；如果我们在这些问题上一定要去争斗，一定要当胜利者，我们也可能会在一些场合、某些环境下成为胜利者，但这不是真正的胜利者，而是彻头彻尾的失败者。

《入菩萨行论》里面讲得很清楚，凡夫从无始以来到现在，一切问题都是以自我为中心，所作所为都是为了自己，从来都没有考虑大众的利益。为了自己的利益，甚至不计后果地杀、盗、淫、妄等等，什么都敢做。任何时候都是为了自己占领好的位置，任何一件事情都不会谦让众生。即使有一点儿慈悲心，也只是针对自己的亲戚、朋友等等，这样的发心是非常狭窄的，从大乘佛法的角度来讲，还不是什么发心。

而佛却与此截然相反，一切所作所为都是为了众生，以众生为中心，以众生的利益为出发点，从来没有考虑自己的利益。

二者最终所得到的结果也是相反的：虽然佛从来没有考虑自己，但佛已经成就了；凡夫一直都在为自己着想，最终却什么都没有得到。

如果我们想成就，第一个要放下的肯定是自私心。自私心放不下，什么都不会得到。当然，放弃自私心也是有过程的，程度可以逐渐加深。我们不可能一下子放下所有的自私心，佛也没有这样要求，即使佛这样要求，我们也很难做到。

首先我们要做到的，是断除杀、盗、淫、妄等恶劣行为，然后在此基础上，去做利益众生的事业，能做多少就做多少。遇到事业上的竞争等问题时，要做到：第一，不能伤害对方；第二，能让多少就让多少。目前我们只能做到这个程度。但佛的要求不是这样，而是无缘无故地把胜利让给别人，高高兴兴地接受失败。

即使今天做不到，也不用灰心丧气，因为我们现在还没有修行，很多身、口、意的行为与动机，和世间人基本上是一样的，最多懂一点儿道理而已，所以我们做不到。但只要能开始修行，开始走上菩提道，开始推翻自私心，就已经很不错了。有朝一日，我们的修行到位了，则无论在任何问题上，都能做到将胜利奉献给众生，自己去接受失败。

虽然有些宗教也强调利益他人，也做了很多值得随喜的慈善事业，但它们的修行深度却不够。佛教与之不同。佛教，特别是大乘佛教认为，大乘修行人首先要尽量帮助众生，其次是在这个基础上修行，这是最关键的。如果不强调修行，所谓的菩萨道也只能在人世间帮助一些众生，其他就无能为力了，但这样的帮助却不是很究竟，所以一定要修行。当然，这也并不是说只强调自己的修行，而不需要帮助别人，这两个都是极端。大乘佛教就是这样要求我们的。

有些人会有疑问：虽然自己发了菩提心，但遇到具体事情的时候，却显得很自私，这是为什么呢？这是很正常的，答案很简单，就是修

行深度不够的表现。

在修行还没有到位时，打坐的时候，我们也许会觉得，无论发生了什么争论，自己也能不和众生计较、争论，心甘情愿地把胜利奉献给众生，自己甘当失败者，但在日常生活中真正面对时，要做到就很难了。

菩萨从来不会设法从众生身上得到什么，而是一直考虑自己可以帮助众生获得什么，能为众生做点儿什么，所以，当我们遇到具体问题时，至少要想起这一点，这是我们的原则。这些大乘的伟大发心，有时离我们很近，有时又离我们很远，如何拉近这个距离呢？就是能做多少就做多少，所有刚刚修行的人都是这样的。

为了鼓励我们，释迦牟尼佛住世的时候，也曾有过种种示现：有一次，一个婆罗门女人在肚子上放了一个装食品的盆子，外面用衣服包起来，显得肚子很大，然后来到僧团里，当众诽谤释迦牟尼佛，说释迦牟尼佛让她怀孕了。

大家都知道，佛在很早以前就已经断除了这些业力，他不可能真正遇到这样的问题，但释迦牟尼佛知道，末法时代的大乘修行人是不好当的，就算你全力以赴地帮助众生，一心一意地度化众生，哪怕对众生再好，众生在烦恼炽盛的情况下，也会不但不感恩图报，反而会以怨报德，设法诽谤我们、打骂我们，这些都是事出有因的。佛之所以这样故意示现，就是为了让末法时代的大乘修行人在受到众生伤害时，能回想起佛陀的伟大、智慧与慈悲：连佛陀当年也遇到过这样的情况，我这点儿委屈不算什么，这是很正常的，不值得计较。我现在是一个凡夫，本来就有烦恼，也有很多错误行为，在这种情况下，众生诽谤我，也没什么大不了的，我不能因此而倒退，我要往前看，把所有的众生当作自己的父母一样对待。

如果没有这样的示现，有些修行人在利益众生的过程中，一旦众生对他不好，如诽谤、伤害等等，他就会失望：哦，原来利益众生不是很容易的事，众生的事我管不了，我还是干脆去修自己的解脱道，自己证悟阿罗汉的果位吧！从而选择了后退之路。佛陀通过当年的“表演”，就在最大限度上防止了这些问题的出现。

这种领受失败、奉献利益的选择不但不会造业，而且还会积累很大的资粮；如果我们反其道而行之，在与众生发生争论时，一定要当强者、胜利者，则哪怕暂时是胜利者，但因为我们这次当胜利者伤害对方而造下了恶业，将来一定会在极不愿意的情况下，非常被动地接受失败。这是因果的自然规律，不是释迦牟尼佛在吓唬我们，更不是释迦牟尼佛创造的。

第六颂

愿我于昔曾利益，深切寄以厚望者，

彼纵非理而陷害，亦视其为善知识。

以前，在有些人痛苦、低落，需要帮助的时候，我付出了很多人力、财力、物力等等去帮助他，从正常的角度来说，对方应该有所回报，这种回报不是指因果的回报，而是纯粹依据世间伦理道德、为人处世等规则所做的回报——在受到别人帮助以后，要以知恩图报的原则去报恩。

但是，我在遇到困难、痛苦的时候，不但没有得到这个人的帮助，反而遭到他的伤害，从世俗人的角度来说，这是非常不应该的，非常难以理解的。在这个时候，一般的世间人会非常失望、非常仇恨，会生起很大的嗔恨心，从而导致双方的堕落。

修大乘佛法的人应该怎样看待这种待遇呢？我们不但不能失望，不能生起嗔恨心，而且要把这个人当成善知识来看待。

什么叫善知识呢？让我们走上正确道路的人就叫善知识，而仅仅教给我们一些世间知识的老师不叫善知识。善知识不一定显现为上师的模样，普通人当中也会有很多让我们走上解脱道的善知识。

比如刚才所说的人，因为这种人能够让我们非常清楚、非常透彻地深深体会到轮回的过患，体会到人世间的无常，这不是字面上的理解，而是因活生生的事例而切身体会到的。在有了体会以后，就会深切地意识到：我以前对这个人付出了那么多，现在他反而来伤害我，虽然从因果的角度来说，我以前的付出并不会白白浪费，但现在我还不能断除对方的嗔恨心和烦恼，在我需要帮助的时候，他不但不帮助还要伤害我，这都是凡夫的个性、凡夫的过患，像我这样的人并不能真正地利益众生。轮回没有任何值得留恋的地方，一定要走解脱道。如果没有走上解脱道，我就无法真正利益众生。

当他非常透彻地全部了知真相以后，就会像米拉日巴一样自觉自愿地走上解脱道。

在遇到这些问题时，也许一时半会儿会想不通，但经过慢慢地思维，就会促使我们走上解脱道，这样的伤害就不但不是一件坏事，反而是极大的顺缘。我们可以设想，如果对方没有伤害我们，而是帮助我们的话，我们就不会有什么失望，也不会有那么强烈的出离心，更不会走上解脱道。

对一个修行人来说，平时我们认为好的不一定好，很多不好的反而是一种顺缘，最关键的问题，就是看我们怎样去利用这些机会，怎么样对待这些问题，这是很重要的。

在真正遇到这种情况的时候，我们也不可能百分之百地达到要

求，万事开头难，能做到百分之十、百分之二十也很不错了，这样逐渐逐渐地提高，无论世间的学习，还是出世间的修行都是这样，只要自己努力，过了一段时间以后，就会越来越习惯，越来越自然。

在遇到同样问题的时候，有修行和没有修行的人看问题的角度完全不一样，最终他们的结果也是不一样的。

第七颂

愿我直接与间接，利乐敬献诸慈母，

老母有情诸苦厄，自己默默而承受。

第七个颂词说明了一个非常关键的问题，总而言之，无论身、口、意的一举一动，都要直接或间接地利益众生，把利、乐二者奉献给众生。

利、乐的意思，指的是世间的幸福和出世间的幸福，也即解脱。

什么是直接利益呢？比如说，如果自己每个月有两千元的工资，但这两千元并没有全部用于自己的吃喝玩乐等享受，而是拿一部分或一半的钱去布施穷人或者放生，就是直接地利益众生。虽然与解脱相比较，这只是很小的利益众生，但再小也是直接地利益众生，也即在看得见、摸得着的情况下去帮助众生。

我们不能单纯地将拿钱放生、布施财物等物质形态方面的布施，理解为直接地利益众生，在超越物质的精神解脱方面，也有很多直接利益众生的方式。

什么是间接利益呢？其实不需要我解说，大家都知道，虽然自己的做法没有直接利益众生，却能间接对众生有帮助。如发愿自己先修行、先成就，然后去利益众生，也是间接地利益众生。自己在任何

人都看不到的山沟里独自修行，即使身边没有什么看得见的众生，不能直接地消除、领受众生的痛苦，但因为自己修行的目的不是为了自己的解脱而是为了度化众生，自己解脱了以后还是要弘法利生，弘法利生的结果就是消除众生的痛苦，所以是间接的利益众生。

作为真正的菩萨或大乘修行人，所有的修行都是在利益众生，其中有些是直接利益，有些是间接利益，却没有一个行为不是利益众生的。不是给予众生利乐，就是接受众生的痛苦。

具体应该怎样行持呢？比如说，天上掉下来一块石头，在自己和另一个人当中一定要砸死一个，自己就推开那个人，让石头落在自己头上，我们能做到吗？如果能做到，就是直接接受众生的痛苦，就是真正的利益众生。

发起真正的菩提心是很难的，因为菩提心是让我们放下自私心，将所有的一切无条件地奉献给众生，无始以来的积习已经让我们不习惯这样做了。

虽然在打坐的时候，我们也许会觉得，哪怕直接利益众生的范围和深度都不够，但自己还是可以做到，不过，实际上自己能不能做到就很难说了。现在做不到也不是问题，主要是修行，努力锻炼自己，经过日积月累的修持，最后一定能做到。

具体的修法，前面我已经讲过了，就是自他相换、自轻他重的修法等等。虽然修法很简单，但却非常重要。

我们要知道，轮回当中的唯一出路，就是菩提心。菩提心能够发起来，一切都很好说，无论修习大乘显宗还是密宗，都已经有了一个很好的基础；没有菩提心，任何事情都不好办，什么都修不成。

只要离开了菩提心，所有的修法都不是大乘的修法，修密宗实际上不是密宗，修大圆满更不是大圆满，所以一定要珍惜菩提心的修法。

要知道，我们修菩提心的机会，仅仅只是这一生才有，下一生有没有都非常难说，我没有把握，你们也没有把握，除了修行很高的人以外，其他任何人都没有把握，所以要珍惜当下，这是最关键的。

每个人都会有生老病死，既然我们已经诞生了，就必然要面临剩下来的三个阶段——老、病、死。然而，令人非常遗憾的是，在我们目前的人生观、价值观里，根本没有考虑应对这些境遇的措施，毕生所有的努力——从小到大学了那么长时间，工作得那么拼命，付出了一生的代价，就是为了生活——吃喝玩乐等等，所以，当我们大难临头——再也不能吃、不能玩、不能穿，只能等待阎罗主制裁的时候，任何人都没有办法，我们的努力只能得到一片空白。

如果死亡以后根本不存在未来，那也不用考虑以后的事情，但不幸的是，恐怖而黑暗的中阴与来世在等待着我们。我们可以想象，假如自己没有一分钱就来到一个陌生的城市，我们应该有办法活下去，但在面对死亡时，如果我们没有任何准备，会是什么样呢？这是一个很重要的问题，作为修行人一定要考虑。

颂词里面还讲到，在直接或间接地接受众生痛苦的时候，应该怎样去接受呢？这里有一个很重要的词——“默默”，也即要在静悄悄的情况下接受。

如果只是有了一点点进步，就自以为了不起，到处炫耀——我是什么境界啊，我有什么样的慈心、悲心啊，等等，或表面上做一些布施、忍辱，实际上却是为了宣传自己，让大家知道自己，那就是不对的，这是修行人的一个极大的障碍。

本论认为，我们要在保密的情况下，秘密地修自他相换。在别人看来，你是一个普通的人，但实际的内证却与众不同——所有人都是为了自己着想，而你却是为了众生着想，这就是最大的不同。

以前的修行人都是这样。他们住在山里，没有人知道他们在干什么，没有人知道他们的理想是那么崇高、伟大，他们也不会说自己多么了不起，但实际上却是卓然超群的。

第八颂

愿我所行此一切，不为八法念垢染，

了知诸法皆如幻，解脱贪执之束缚。

这是告诉我们，上面提到过的所有修法，都不能有世间八法的污染。有了世间八法的污染，我们的菩提心会受到破坏，这样的修行根本不是解脱法，而会变成世间法。世间法的最后结果，充其量是在下一世获得人、天的福报，其他什么都不可能获得。

世间八法是指什么呢？第一个是利，第二个是衰。利就是利乐，比如世间人羡慕的发财、健康、长寿等等。衰就是衰败，也即与利相反的结果——体弱多病、寿命短促、贫困拮据等等，如果为了消除这些衰损而修行，我们的修行就受到了世间八法中第二法的污染。第三个是誉，第四个是毁，也即名誉与毁谤。有些人虽然不贪钱财，却很希望有名声，为了自己的名声能大一点儿，或是因为害怕遇到毁谤而去修行、做善事等等。这种学佛，就带有世间八法的污染。第五个是称，第六个是讥。当面的赞扬与挖苦、讽刺，分别为称与讥。第七是乐，第八是苦，也即世间的快乐与痛苦。

现在很多没有受过佛法正规教育的居士，虽然非常虔诚，却根本不懂什么是真正的佛法，他们修行的目的，就是为了这些人间的福报。

世间八法的来源，就是自私心。而大乘佛法的要求却是，即使你付出了再多，也不能考虑自己的回报。虽然我们也需要健康长寿，

但我们的生存目的却不是健康长寿，而是为了利益众生。

如果每做一件事都想我今天给这个众生带来了幸福，我应该会在今生得到回报，或者下一世享受人天的福报，说不定还能往生极乐世界，诸如此类，有了这些希求回报的成分，就不是大乘佛法。

无论在任何一个地方，哪怕做了一点儿利益众生的事情，除了对众生有一些帮助的必要之外，第一不能宣传，第二不能考虑回报。为众生做有益的事，是我们的义务、工作，是我们应该做的，有什么了不起？凭什么贪求回报？

没有世间八法，才会有出离心。在出离心的基础上，还要了知一切都是如梦如幻。

如梦如幻是什么意思呢？虽然从外表上看，外面的器世界，里面的有情世界，是实实在在的，很多哲学家也认为这些都是客观存在的，所以很多人将物质定义为“客观存在的事物”，然而，从佛教的角度来说，无论是精神世界，还是物质世界，没有什么客观存在的东西，一切都是表面上的存在。

我们不能因此而将佛教看作是唯心主义的，因为佛教已经超越了唯心主义，佛教既不是唯心也不是唯物，唯心、唯物都是西方哲学的主张，东方的很多文化都无法纳入其中。我们不能将全世界的所有观点，都硬性地归纳为唯心或唯物。

为什么佛法既不是唯心，也不是唯物呢？佛法的世俗谛概念，既承认物质世界，也承认精神世界。它不认为物质第一性或意识第一性，物质、精神都是需要的。而在胜义谛的概念当中，精神世界不存在，物质世界也同样不存在，一切都是幻觉。

量子物理的出现，已经基本上证明了物质世界的不存在。世界虽然是一个虚幻的世界，但它却设计得非常精确。

为什么说这个世界设计得非常精确呢？因为，即使我们肉眼所看到的很表面、很皮毛的世界，都是精妙无比、神奇非凡的，当进入物质世界的更深层以后，世界就显得更奇妙了。很多西方物理学家终其一生进行研究和探索，最终得出结论：肯定有一个人在安排这个精巧的世界，如果没有一个人的安排，这么巧妙的世界不可能自然而然地存在。所以，他们在年老之后，都开始相信上帝了。

实际上，世界并不是上帝的安排，而是我们自己的业力所创造的。因为我们把这个世界设计得天衣无缝，所以它才能欺骗所有的众生。

现在有一个很好的比喻可以说明这一点，就是网络游戏。我没有玩过电子游戏，但你们很多人知道，网络游戏是一个虚幻的模拟世界，其中的所有情节都不是真实的，但对某些人来说，这个虚拟的世界似乎已经成了真实的世界，他们已经深深地陷入网络的世界当中而无法自拔，我听说还有为此自杀的。为了一个虚幻的东西，竟然愿意舍弃自己的生命，很多人会感到百思不得其解。

其实，我们所在的现实世界，就是一个庞大的虚拟世界，网络里的虚幻世界，只是其中的一小部分，就像梦境中的梦境一样，但凡夫众生却会执著这个世界，不惜为此牺牲一切，然而，却并不会有人嘲笑他的无知。

美国电影《黑客帝国》的导演沃卓斯基兄弟是非常欣赏佛教的。他们在影片中所要表达的意思也是这些。影片主人公所处的世界并不是真正的世界，而是一个电脑程序，他们只是电脑程序的一部分而已。

所有的游戏玩家都知道，电脑游戏并不是真实存在的，只是一个虚幻的世界，一个电脑程序而已，但他们还是放不下执著。你们想想，为什么放不下？为什么会为此自杀呢？我们可以从中发现一个新问题。其实，我们所在的世界也是一个虚拟的世界，我们出生于这个

虚拟的世界，死的时候还是在这个虚拟的世界当中死去，下一世又会从这个虚拟世界中诞生。我们的今世，并不是生命的开头，而有前世、前世的前世等等，因为从无始以来我们都习惯了，所以，当我们刚生下来一睁开眼睛的时候，就会执著于这个庞大的虚幻世界，从诞生直至死亡，都没有办法从这个虚幻的世界当中跳出去。

怎么样才能跳出去呢？比如说，一个天天上网打游戏的人，如果能提醒自己：游戏中的角色并不是真实的自己，我为什么要把他当成“我”？为什么要为他痛苦呢？这样就能消除自己的执著。同样，我们要从现实世界这个庞大的虚幻世界中苏醒过来，就要知道现实的一切是假的，这样就什么都解决了。

我们要知道，唯一能够指点我们逃离这个虚幻世界的，是佛的教导：第一步是出离心和菩提心；第二步，是大乘显宗的中观修法或密宗的空性修法。这是我们脱离轮回的唯一出路。

我认为，科学越发达，对佛教理论的证实与表述越有利，因为科学越发达，我们越能找到很多以前根本找不到的比喻来阐述佛教的道理。

比如，今天我可以用虚拟的电脑游戏来描述我们所处的庞大虚拟世界，以前的人只有用魔术来比喻。量子力学创立以后，我们可以非常轻松地让受过量子力学教育的人知道，这个房间实际上是不存在的东西。如果在以前，想让他们理解这些境界就非常不容易。所以，科学越发达，对我们理解空性越有帮助，这是科学发达有利的一部分。

不过，科学技术的发达也有有害的一面，以网络游戏为例，本身我们的我执已经够严重——足以让我们疲惫不堪、痛苦不止了，在网络世界里，我们又找到了一个“我”，并为它执著、痛苦，甚至自杀。所以我想，世间所有的事物本身并不能成为违缘与顺缘，而要取决于

我们从哪个角度去思维。对一个修行人来说，如果自己会利用，就是一个顺缘；如果不会利用，就是违缘。

以上已经讲完了整个《修心八颂》的内容，当然，由于《修心八颂》的内涵非常丰富，这样的讲解只能涵盖其中一部分的内容，若要广讲本颂，则可以容纳大乘佛法的全部内容。我们都知道，本颂的前面讲的是菩提心，最后的一句讲的是空性。除了菩提心和空性以外，还有什么大乘佛法呢？没有了！所以，我们应该珍惜这个论典。

图书在版编目（CIP）数据

慧灯之光 / 堪布慈诚罗珠著 .
—拉萨：西藏人民出版社，2010.10（2016.1 重印）
ISBN 978-7-223-02977-3

Ⅰ．①慧… Ⅱ．①堪… Ⅲ．①佛教－通俗读物 Ⅳ．①B94-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 169952 号

慧灯之光

作　　者　慈诚罗珠堪布
责任编辑　计美旺扎　李　广　孙丽娟　周　平
封面设计　许　菲
出版发行　西藏人民出版社（拉萨市林廓北路 23 号）　邮政编码　850000
　　　　　北京编辑发行部：100013　北京市东土城路 8 号林达大厦 A 座 13 层
　　　　　电话：010-64466847　打击盗版：0891-6930339　13801174584
印　　刷　北京谊兴印刷有限公司
经　　销　全国新华书店
开　　本　16 开（787×1 092）
印　　张　109.75　　字　　数　1250 千
版　　次　2016 年 1 月第 1 版第 2 次印刷
标准书号　ISBN 978-7-223-02977-3
定　　价　198.00 元（全六册）